

МЕЧТАЙ • ДОВЕРЯЙ • ДЕЙСТВУЙ

ЕДИНСТВЕННАЯ

EDIMEDIA

№ 5
2021 год

WWW.EDINSTVENNAYA.UA

12 фактов
о меланоме
Пора провериться!

FASHION

Цвет имеет
ЗНАЧЕНИЕ

На обложке
Татьяна
РОВНАЯ:
«Ценность
отношений»

Настя
КАМЕНСКИХ:

«Девочки, такие
девочки»

Что нового в мире
КОНТРАЦЕПЦИИ?

УХОД ЗА КОЖЕЙ
ВОКРУГ ГЛАЗ

СЕКРЕТ ТВОЕГО БЛОГА
Стань лидером мнений

ГРИЛЬ, МАНГАЛ
И БАРБЕКЮ



Как получить
ТО, ЧЕГО
ХОЧЕТСЯ?

Найди сценарий, который мешает
тебе обрести желаемое





Connecting Women

З Інною Катющенко



Жіночі інтерв'ю

"У кожної з нас є крила, але ми часто про це забуваємо. Я хочу, щоб ці бесіди допомагали багатьом жінкам усвідомлювати свій потенціал, розправляти крила та красиво по-жіночому створювати своє життя".

www.connecting-women.com.ua



 YouTube

читай, переглядай або слухай



Наталья
Шемина

ЕДИНСТВЕННАЯ СЛОВО РЕДАКТОРА

Всегда удивляюсь, как время, контекст, происходящие вокруг нас события влияют на наполнение каждого выпуска. Я всегда прошу героев и специалистов отталкиваться от тех вопросов, которые волнуют в данный момент, находят отклик в душе, резонируют. Тогда наши беседы проходят более эмоционально, с горящими глазами и я чувствую, как это потом передается через тексты. Не сухие факты, а настоящие живые эмоции.

Этот номер не случайно получился о женской силе и внутреннем ресурсе. Мы все пытаемся его найти в это непростое время и нуждаемся не только во вдохновении, но и в поддержке, а возможно даже ориентирах. И радует, что в наших материалах можно найти множество подсказок. Разных, потому что все мы ищем не универсальный, а свой рецепт уверенности и счастья. Для кого-то, как для героини нашей обложки, психолога Татьяны Ровной, речь будет идти о семейных ценностях и крепких отношениях. Для других же, напротив, важно будет бороться за равные права и глобальные изменения в стране и мире, как для депутата Валентины Шульц. Эниопсихолог Ирина Заверуха, например, предлагает взглянуть на изменения более глобально и понаблюдать, как вообще меняются женские и мужские ролевые модели. Но пожалуй, все наши поиски суммирует Настя Каменских, которая и в творчестве, и в жизни радуется за то, что мы разные, но при этом, такие девочки!

ПРИСЫЛАЙТЕ ВОПРОСЫ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ
edinstvennaya_magazine@ukr.net

На обложке: Татьяна Ровная.

ОФОРМИ ПОДПИСКУ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ!

ПОДПИШИСЬ В ОДИН КЛИК!
ЭКОНОМЬ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ!

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ МОЖНО



podpiska.edipresse.ua

ТЕРМИНАЛ

easy pay

РАЗДЕЛ «ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ»



1 месяц

45 грн

6 месяцев

225 грн
(5 выпусков)

ЕДИНСТВЕННАЯ МАЙ 2021

МОДА И КРАСОТА

6 Отражая солнце
Стильные образы
для майских прогулок

12 Цвет имеет
значение
Предлагаем добавить
в ежедневный
гардероб
яркие вещи

14 За красивые
глаза
Процедуры
и уход
для свежего
взгляда

17 Особенно
красива
Что купить
из косметики?

18 Чтoб тебе
было сухо
Обсудим
использование
антиперспирантов

20 Легким
касанием
Бьюти-новинки

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

24 Звезда Лизы
Мерешко

25 Афиша

МОДА
12



26 Татьяна Ровная:
«Ценность
отношений»

32 Оксана Соколова:
«О йоге, здоровом питании
и понятии счастья»

34 Валентина Шульц:
«Хочу, чтобы женщина
стала президентом!»

38 Настя Каменских:
«Девочки, такие девочки»

46 Ирина Заверуха:
«Пришло время
изменений
и внутренних
трансформаций»

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

26 Как получить то,
чего хочется?
Сценарии, которые
мешают осуществить
задуманное

42 Секрет твоего блога
Что нужно
сделать, чтобы
стать лидером
мнений?

50 Личное
пространство

52 Как полюбить
здоровое
питание
Рекомендации
психолога

14

ЗА КРАСИВЫЕ
ГЛАЗА



ДИЕТИКА И ЗДОРОВЬЕ

54 12 фактов о меланоме,
которые должен
знать каждый

58 Обсудим вопрос
контрацепции

62 Можно ли пить
тонизирующие напитки?

64 Эволюция нервной системы

КУХНЯ

68 Гриль, мангал и барбекю!

ИЗ НОМЕРА В НОМЕР

4 Письмо главного редактора

72 Рассказ: Выгодное пари

74 Гороскоп

f [www.facebook.com/
edinstvennaya.ua](http://www.facebook.com/edinstvennaya.ua)

ЕДИНСТВЕННАЯ

Журнал «Единственная»
Адрес и телефон редакции:
01133, Киев,
бул. Леся Украинки, 34 оф. 227
edipresse-info@edipresse.ua

Адреса для писем:
edinstvennaya-readers@edipresse.ua

Главный редактор
Наталья Емелина

Арт-директор
Валерий Игнатенко

Особая благодарность:
Веронике Кирилук,
Юлии Абрамовой

Отдел рекламы,
трафик-менеджер
Алла Ключенок

По вопросам размещения
рекламы обращайтесь:

Виталина Скрипникова
Vitalina.Skripnikova@edipresse.ua

EDIMEDIA

Учредитель ООО «ЭДИМЕДИА УКРАИНА»
Издатель ООО «ЭДИМЕДИА УКРАИНА»
01133, Киев,
бул. Леся Украинки, 34 оф. 227

Президент медиахолдинга
Инна Катющенко
Исполнительный директор
Вероника Костенко

Начальник отдела производства
Андрей Коваленко

Цветокоррекция
Владимир Сульженко
Директор по дистрибуции
Владлена Четвергова
IT-директор Иван Сивоздрав

Свидетельство о регистрации
КВ №21770-11670ПР
от 21.12.2015.

№ 5, 2021 г.
Дата выхода: 26.04.2021 г.

Тираж 163 000 экз.

Тираж по подписке 24 065 экз.

Рекомендуемая цена:
цена договорная

Подписные индексы:
подписка на 1 месяц – 23824
подписка на 6 месяцев – 23825

Благотворительная организация
«Благотворительный фонд журнала
«Единственная»

03150, Киев, ул. Деловая, 5,

edipresse-charity@edipresse.ua
www.charity.edinstvennaya.ua

Ответственность за достоверность фактов, собственных имен и прочих сведений несут авторы материалов. Редакция ведет переписку только на страницах журнала. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Материалы, отмеченные знаком , являются рекламой. За достоверность приводимых в рекламе сведений, а также за соответствие содержания рекламы требованиям законодательства ответственность несет рекламодатель. Материалы информационные, авторские, редакционные, отмеченные знаком , размещаются на правах рекламы.  – материалы или изображения, отмеченные этим знаком, являются редакционными. Самолечение может быть опасно для вашего здоровья. Перед применением лекарственных средств обязательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом. Все материалы охраняются законами Украины и международными конвенциями об интеллектуальной собственности. Без письменного разрешения Издателя категорически запрещено каким-либо образом, с какой-либо целью использовать полностью или частично, изменять (адаптировать) статьи, фотографии и другие материалы, опубликованные в данном номере. При несанкционированном использовании материалов компенсация за нарушение авторских прав будет определена в размере 250 000 гривен. Все права защищены.

Отпечатано с готового оригинал-макета – ООО «Новый друк», Киев, Маршала Голуба, 1, с. переулок С.Хмельникова, 3, тел. / факс: (044) 536-15-26, 537-24-00.

© «EDIMEDIA», 2021

РІХТЕР ФерроБіо

Найкраще рішення для здоров'я, особливо жіночого

Ми часто не зважаємо на незначні симптоми нестачі в організмі заліза. Проте це позначається на якості нашого життя. Покращити його можна разом з «РІХТЕР ФерроБіо»



Всім відомо, яку роль відіграє залізо в нашому організмі: відповідає за кровотворення, рівень гемоглобіну, а отже і кисню, який отримують усі органи, а ще, за повноцінну роботу ферментних систем і найголовніше, рівень нашої сили та енергії. Та чи слідкуємо ми за тим, щоб регулярно вживати необхідну кількість продуктів, що містять залізо, чи контролюємо його вміст, перевіряючи стан свого здоров'я? Вважайте цей матеріал нагадуванням! Пропонуємо проаналізувати, чи потрібно саме зараз приділити залізу особливу увагу.

Спостереження, як перевірка

Чому виникає нестача заліза? Причин багато. Це і дотримання певної дієти (особливо уважним слід бути тим, хто не вживає продукти тваринного походження), і режим сну, і великі фізичні навантаження. Часом до дефіциту призводять захворювання кишково-шлункового тракту.

Наш організм дуже мудрий, тож якщо є певні порушення в його роботі, він сповіщає про це. Надмірною втомою,

неможливістю сконцентруватися, головним болем, виснаженням, або й навіть запамороченням. Такі симптоми не можна ігнорувати.

Так, найперше, що варто зробити – це відпочити та виспатися. А потім, перевірити організм на нестачу певних речовин – вітамінів та мікроелементів. Найчастіше, вищезазнані симптоми свідчать про нестачу заліза. І певно, лікар порадить препарати з його вмістом. Та чи всі вони підійдуть?

Найпоширеніші проблеми вживання заліза – погане засвоєння та побічні ефекти у вигляді закріпів, а часом навіть нудоти. Тож кращим варіантом буде вживання натураль-

ного гемового заліза, це залізо, яке входить до складу гемоглобіну і добре засвоюється.

Залізо в нормі

«РІХТЕР ФерроБіо» – єдина дієтична добавка, що забезпечує організм необхідною кількістю натурального гемового заліза. Її можна використовувати стільки, скільки потрібно, адже максимальної тривалості лікування не існує. Гемове залізо добре засвоюється в кишечнику і на його ефективність не впливають кислотність шлунку та вживання інших продуктів харчування та напоїв (наприклад кави і чаю).

ДЛЯ ЖІНОЧОГО ЗДОРОВ'Я

Ми, жінки, від природи схильні до втрати заліза. Адже його кількість зменшується кожного місяця під час менструації, особливо при сильній кровотечі. Дефіцит заліза впливає не лише на наше самопочуття але й на зовнішній вигляд. Залізо – один із елементів, необхідних для гарної шкіри, здорового волосся та нігтів. Унікальна формула «РІХТЕР ФерроБіо» дозволяє жінкам підтримувати баланс заліза в організмі з мінімальними побічними ефектами і насолоджуватися життям!



Фото: Надано (2).

Реклама дієтичної добавки. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем. Підписане: 8/3265 від 24.09.2018

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

КАРАНТИН БЕЗВОЗВРАТНО ИЗМЕНИЛ МОДУ В ПОЛЬЗУ УДОБСТВА И СВОБОДЫ ДВИЖЕНИЙ. НО САМОЕ ГЛАВНОЕ, ДАЖЕ ДЕЛОВЫЕ ОБРАЗЫ СТАЛИ БОЛЕЕ РАССЛАБЛЕННЫМИ И ПРЕДПОЛАГАЮТ ПРИМЕНЕНИЕ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ. КОНЕЧНО ЖЕ, ЛЮБОЙ БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ НАЧИНАЕТСЯ С КОСТЮМА И РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАЦИЙ С КАЖДОЙ ЕДИНИЦЕЙ ОДЕЖДЫ. ЕЩЕ ОДИН БЕССМЕННЫЙ СПУТНИК МНОГИХ ОБРАЗОВ – ОБЪЕМНАЯ РУБАШКА. А ДАЛЬШЕ, ПОЛЕ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА!

Отражая СОЛНЦЕ

В новом формате

Встречайте любимую слабогазированную «Моршинскую» в новой трендовой форме – жестянка 0,33 л. Удобный формат для жизни в большом городе с фокусом на экологичность, заботу о собственном гидробалансе, поддержке и восстановлении тела. Что может быть лучше природной воды, когда нужно утолить жажду? «Моршинская», которая легко поместится в сумочке, восстанавливает и поддерживает ваше тело с каждым глотком.

зустрічай



у новому форматі

моршинська

ТЕМ, КТО ДЕЛАЕТ СТАВКУ НА КАПСУЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ ВСЕГДА ЛЕГКО СОЗДАВАТЬ ОБРАЗЫ. ТАКАЯ ОДЕЖДА ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ И МИКСУЕТСЯ. ОПРЕДЕЛИ СВОЮ ПАЛИТРУ СЕЗОНА И ПОДБИРАЙ БАЗОВЫЕ ВЕЩИ. НАПРИМЕР, ГОЛЬФ С КОРОТКИМ РУКАВОМ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И С ПИДЖАКОМ, КОГДА ПРОХЛАДНО, И БЕЗ НЕГО, ПРИ ТЕПЛОЙ ВЕСЕННЕЙ ПОГОДЕ. БРЮКИ С ВЫСОКОЙ ПОСАДКОЙ – ТАКЖЕ ДОЛГОИГРАЮЩИЙ ТРЕНД. ПОМНИ ОБ АКСЕССУАРАХ! КСТАТИ, КОЖАНЫЙ БЕРЕТ МОЖЕТ СТАТЬ ИЗЮМИНКОЙ ОБРАЗА!



КАКАЯ ЖЕ ВЕСНА, БЕЗ ЛЕГКИХ СТРУЯЩИХСЯ ПЛАТЬЕВ. НУ А ЕСЛИ ГОВОРИТЬ О ПРАКТИЧНОСТИ, ТО ПЛАТЬЕ-РУБАШКА – ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ И КАК САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ГАРДЕРОБА, И ДЛЯ СОЗДАНИЯ МНОГОСЛОЙНЫХ ОБРАЗОВ. ЕЩЕ ОДНИМ ХОРОШИМ ВЛОЖЕНИЕМ МОЖЕТ СТАТЬ РЕМЕНЬ. ОН ПОДЧЕРКИВАЕТ ТАЛИЮ, ВИЗУАЛЬНО УДЛИНЯЕТ НОГИ, СОЗДАЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ АКЦЕНТ. КАК И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЕ УКРАШЕНИЕ, СУМКА, ШЛЯПКА ИЛИ ДАЖЕ МАСКА!





ЦВЕТ

имеет значение

Смена сезонов весна-лето словно подталкивает нас к ярким и сочным цветам в одежде. Такая синхронность с природой не может не радовать!

ТРАВЯНОЙ ЗЕЛЕНый

Выбирая одежду, обувь или аксессуар, отталкивайся не только от актуальности модели и цвета, но и учитывай, насколько оттенок подходит тебе по насыщенности и температуре. Травяной зеленый подчеркнет румянец и естественный оттенок губ, это теплый оттенок, который будет хорошо сочетаться с естественными цветами. Холодные варианты зеленого больше подходят для броских акцентов.



1. ПЛАТЬЕ – Marks & Spencer
2. СЕРЬГИ – H&M
3. БЛУЗА – H&M
4. БОСОНОЖКИ – Zara



СОЧНЫЙ АЛый

Стилисты говорят о том, что не существует женщин, которым бы не подходил красный. Главное, найти свой оттенок, особенно, если речь идет об одежде и аксессуарах, потому что они находятся в портретной зоне и могут как подчеркнуть привлекательность лица, так и поглотить ее. Зато если речь идет об обуви, брюках и сумке – здесь красный всегда выглядит уместно и выигрышно. Только не переборщи с акцентами!

1. ОБОДОК – Marks & Spencer
2. БРЮКИ – Cheresnivska
3. ГОЛЬФ – JUL
4. ТУФЛИ – Mohito



НЕБЕСНЫЙ ГОЛУБОЙ

Этот нежный оттенок поможет создать романтический образ. Идеально для свидания, поездки на природу и на пляж. Однако любой расслабленный лук стоит «собирать» в единое целое, дополняя аксессуарами: присобрав платье поясом, подобрав динамичные серьги. Наряд может быть как в одном цветовом решении, так и «разбавлен» светлыми пастельными оттенками. Яркость здесь будет неуместна, разве что в той же цветовой палитре.

1. СЕРЬГИ – Mohito
2. ПЛАТЬЕ – Mango
3. СУМКА – Mohito
4. ШЛЕПАНЦЫ – River Island



СОЛНЕЧНЫЙ ОРАНЖЕВЫЙ

Хочется, чтобы солнечный цвет окружал нас повсюду, не удивительно, что мы стремимся купить себе несколько обновок в желтом или оранжевом. С ними смело можно миксовать как монохромные черный и белый, так и яркие оттенки – розовый, фиолетовый, зеленый. Ну а если соединить с серым, получится модное в этом сезоне и благородное сочетание. В общем, есть поле для экспериментов!

1. ПИДЖАК – Mango
2. ЮБКА – Reserved
3. ОЧКИ – Marks & Spencer
4. КЕПКА – House



ЕКОЛОГІЧНО ЧИСТИЙ ПРАЛЬНИЙ ПОРОШОК ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ ІННОВАЦІЙНА РЕЦЕПТУРА



- Унікальні пральні ЕКО порошки
- Розроблені в Україні
- Створені по унікальній технології
- На основі єгипетської солі
- Не містять фосфатів і цеолітів
- Всі інгредієнти гіпоалергенні



Они говорят без слов, стреляют и флиртуют. А еще очень нуждаются в бережном уходе.

Представляем топ-6 проблем кожи вокруг глаз и эффективные процедуры для их решения – при помощи ухода и декоративной косметики.

За красивые
ГЛАЗА!



Темные круги

Обусловлены как банальной усталостью, так и физиологией (если капилляры расположены слишком близко к поверхности кожи, они придают ей темный оттенок). Во втором случае решить проблему сложнее, но можно!

Уход. Салонная процедура биорепаляции регулирует микроциркуляцию и восстанавливает сосудистую систему. Кожа становится заметно свежее! Из домашних методов работают маски из огурца и сырого тертого картофеля.

Макияж. Для маскировки темных кругов применяй консилер со светоотражающими частицами. Сверху пройдишься прозрачной пудрой. Smoky eyes – не самое удачное решение. Отдавай предпочтение светлым оттенкам теней.

Сделай профессиональную коррекцию бровей. Удивительно, но порой достаточно изменить их форму – и глаза станут казаться больше.

Хочется, чтобы глаза были побольше

Повлиять на размер глаз, конечно, невозможно. Вместе с тем, у большинства женщин широта взгляда (и визуальный размер глаз) с возрастом уменьшается на 20-25% – из-за нависающего верхнего века и мешков. Так что тут многое решает состояние кожи вокруг глаз. Откажись от привычки хмуриться и щуриться. И практикуй противоотечный уход.

Уход. Дренирующие патчи с ретинолом, экстрактами зеленого чая, алоэ, гиалуроновой кислотой – 1-2 раза в неделю. От отеков и мешков помогает качественное масло розмарина. Раствори капельку масла в молоке, пропитай ватные диски и приложи к векам на несколько минут.

Макияж. Объем глаз зрительно увеличивает межресничная стрелка в сочетании с легкой подводкой верхнего века. На каждый день подойдет коричневый или серый лайнер.



Ресницы: короткие и ломкие

Есть же счастливицы, которые ничего для этого не делают – и щеголяют с роскошными густыми ресницами цвета воронова крыла! Подарок природы, удачная наследственность. Но даже если тебе не так повезло, заполучить ресницы, как в рекламе, вполне реально.

Уход. Обрати внимание на всевозможные питательные средства для ресниц. Обычно они выпускаются в форме туши, что очень облегчает нанесение. Месяц регулярного применения – и ты заметишь реальный результат! А еще обрати внимание, как ты совершаешь демакияж. Некоторые девушки усиленно трут ресницы (особенно если тушь стойкая): это провоцирует и ломкость ресниц, и морщины. Снимай стойкий макияж при помощи специального средства на масляной основе: нанеси его на ватный тампон и приложи к векам на 20-30 сек. Средство растворит макияж, и ты снимешь его без усилий.

Макияж. Всегда используй свежую тушь. И не только из соображений гигиены: старая загустевшая тушь оставляет комочки, которые склеивают ресницы, что визуально уменьшает их объем. Чтобы прокрасить каждую ресничку от основания к кончику, протягивай кисточку не вверх, к бровям, а как бы немного наискосок, к вискам.

Старайся не слишком часто использовать суперстойкую тушь. Агрессивные компоненты в ее составе истощают ресницы.



Невыразительные брови

Мода на густые естественные брови заставляет обратить на эту зону самое пристальное внимание! В последние годы открылось невероятное количество специализированных brow-баров, выпускается разнообразная косметика для бровей.

Уход. Чтобы получить густые и блестящие брови, как и в случае с ресницами, применяй специальные уходовые средства на основе питательных масел. Также важно обрабатывать зону бровей скрабом для лица – отшелушивая отмершие клетки, ты стимулируешь рост волосков. Если ты пользуешься косметикой для бровей, применяй скраб раз в 4-5 дней.

Макияж. Карандаши и тени для бровей, гели для стайлинга и щеточки для укладки – в помощь тебе на каждый день. Если хочется более долговечного эффекта, сделай окрашивание бровей хной в салоне – смотрится стильно и естественно, а результата хватает на месяц.

Ты не выспалась, и глаза покраснели

Достаточно допоздна посидеть за компьютером или планшетом – и утром результат налицо. Излучение от экрана в больших количествах вредно для глаз, а недостаток сна провоцирует отечность и покраснения.

Уход. Сделай фитокомпресс для век из отвара василька, зеленого чая, шишек хмеля, ромашки (если нет этих травок, завари 1-2 имеющихся в наличии). Эта процедура устраняет раздражение и усталость. Чтобы снять припухлость под глазами, сделай лимфодренажный самомассаж. Кончиками пальцев двигайся от внутренних уголков глаз к наружным, слегка надавливая по контуру орбитальной косточки. Помогут и ледяные компрессы. Заверни кусочек фитольда в хлопчатобумажную ткань, дождись, пока лед подтает, и приложи на пару минут к векам.

Макияж. Никаких розовых теней – они только подчеркнут усталость и сделают глаза заплаканными! Макияж – легкий и естественный. Жемчужными тенями поставь точки во внутренних углах глаз и под бровью – этот прием скрадывает красноту век.



Поддержи здоровье и красоту глаз изнутри! Ешь продукты с каротиноидами (зелень и овощи), антиоксидантами (ягоды, цитрусы) и омега-3 (рыба).

Морщины вокруг глаз

Кожа орбитальной зоны очень тонкая и нежная, к тому же в мимике она участвует столь активно, как, пожалуй, никакая другая часть лица. Поэтому морщины здесь появляются обычно раньше всего.

Уход. Помимо крема для области вокруг глаз, обрати внимание на омолаживающие сыворотки и маски для этой зоны. Курс LPG-массажа вокруг глаз пробуждает кожу, улучшает ее тонус и разглаживает морщинки. А инъекционные методики и вовсе творят чудеса. Правда, применять их следует только тогда, когда это действительно необходимо – в противном случае есть риск истощить резервы кожи.

Макияж. Откажись от кремообразных теней: любые кремообразные средства, даже самого высокого качества, имеют тенденцию скатываться и тем самым подчеркивать морщинки. Твой выбор – компактные или рассыпчатые тени и мягкие карандаши для глаз.



Тушь для ресниц «Длина и Уход» от Yves Rocher увеличивает длину и объем ресниц, придавая им форму веера. Гибкая щеточка конической формы обеспечивает точное нанесение, идеально прокрашивает, удлиняет и разделяет даже самые короткие ресницы. Легкая текстура позволяет наносить тушь в несколько слоев.

Румяна-омбре Mark OH SO TOKYO от Avon – это инновационная формула 2 в 1, в которой матовые румяна соединяются с сияющим хайлайтером. Два оттенка при смешивании создают естественный цвет, освежающий лицо. Румяна можно использовать как для техники омбре, так и отдельно.



Мультикорректирующий филлер мгновенного действия Uriage Age Protect Instant Multi-Correction Filler Care корректирует возрастные изменения, заполняет морщины, обеспечивает лифтинг и выравнивает текстуру кожи, а также дарит сияние. Можно наносить локально или на все лицо и наслаждаться мгновенным и при этом длительным эффектом!

Особенно КРАСИВА

Порой достаточно одного средства, чтоб подчеркнуть свою привлекательность и сделать нужные акценты.



Представляем жемчужину лимитированной коллекции MY KIWI KISS от Yves Rocher – туалетную воду «Киви-Имбирь», которая моментально наполнит вас солнечной взрывной энергией. Свежие ноты сочного киви и немного терпкий имбирь, – яркий аромат излучает радость и отличное настроение. Отличное решение для активных летних дней!

Крем-гель для лица «Увлажнение 72 часа» Anew от Avon мгновенно оживляет и увлажняет кожу, делает ее гладкой и эластичной. Ну а технология Pro Vitamin D стимулирует выработку ежедневной нормы важного витамина в коже для стабилизации водного баланса и укрепления ее защитных свойств.



ЧТОБ ТЕБЕ БЫЛО СУХО!

Почему антиперспирант следует наносить перед сном? Как работают экологичные дезодоранты-кристаллы? В жару защита от неприятного запаха особенно актуальна. Мы собрали советы, которые помогут тебе чувствовать себя сухо и комфортно.

Дезодорант или антиперспирант?

Дезодоранты лишь маскируют запах пота при помощи ароматических отдушек, в то время как антиперспиранты частично блокируют работу потовых желез, в итоге ты потеешь меньше. Основным компонент антиперспирантов – соли алюминия. Они заслужили дурную славу после 2005 года, когда маммолог Филиппа Дарбр опубликовала результаты исследования. Согласно им, в опухлях молочной железы обнаружили алюминий. Однако данных, подтверждающих связь между использованием антиперспирантов и заболеваемостью раком, на данный момент не существует.

Спрей

Шариковый

Стик

ЛЮБИТЕЛЯМ ЭКО

Минеральные дезодоранты-кристаллы особенно популярны у поклонников экопродукции, ведь они абсолютно натуральны и безвредны. Алюмокалиевые квасцы добывают в шахтах при разработке горных пород. Они обладают дубильными свойствами – уменьшают потоотделение, не дают размножаться бактериям и работают как антисептик. Еще одно преимущество кристаллов: они не закупоривают поры и не вызывают воспалений даже при применении на только что побритой коже. Минеральные дезодоранты в виде стика следует наносить на смоченную водой кожу.

В чем отличие между видами дезодорантов?

Дезодоранты выпускают в виде стиков, спреев, роликов (шариков) и кремов, поэтому при их использовании учитывай определенные нюансы. Например, пользоваться спреем в раздевалке спортивного клуба не стоит из соображений этики – окружающим вряд ли будет приятно вдыхать пары чужого дезодоранта. А стики в сильную жару могут подтаивать и оставлять неэстетичные белые разводы на одежде. Шариковые дезодоранты содержат высокий процент спирта – он подсушивает кожу, но в то же время может стать причиной воспалений.



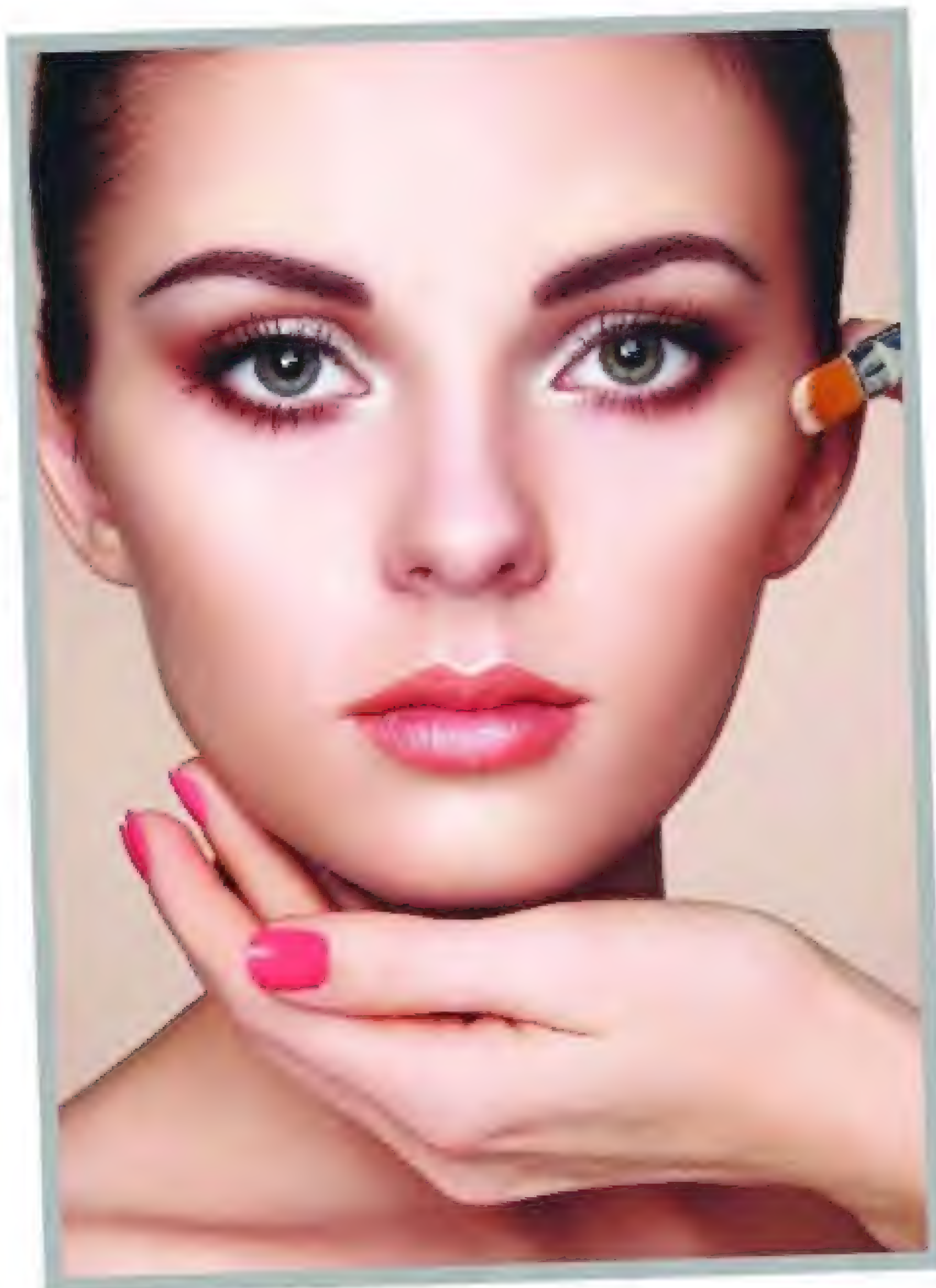
**ЕСТЬ
ЭФФЕКТИВНЫЙ
СПОСОБ УМЕНЬШИТЬ
ПОТЛИВОСТЬ БЕЗ
АНТИПЕРСПИРАНТОВ –
ВВЕДЕНИЕ
БОТУЛОТОКСИНА
В ОБЛАСТЬ
ПОДМЫШЕК.**

Как применять

Дезодоранты наносят на чистую сухую кожу через 20-30 минут после душа. А вот антиперспиранты следует применять вечером! Да-да, именно так: ночью потовые железы отдыхают, что позволяет составу средства впитаться и защищать тебя от неприятного запаха в последующие 24 или 48 часов (как указано на упаковке). Причем даже утренний душ не смывает защиту! И все же врачи не рекомендуют применять антиперспиранты, особенно длительного действия, каждый день, чтобы не нарушать естественного потообмена.

***Если ты порезалась,
приложи сухой
дезодорант- кристалл
к ранке на несколько
секунд – кровотечение
остановится,
а сама ранка будет
обеззаражена!***

Мицеллярная вода для всех типов кожи от Ziaja – просто незаменимое средство для очищения и снятия макияжа. Содержит 95% ингредиентов природного происхождения, при этом без каких-либо красителей и запаха. Всего одним движением диска, смоченного мицеллярной водой, удаляется 85% примесей и пыли. Средство также можно использовать тем, кто наращивает ресницы, оно бережно снимет макияж, не повредив красоту.



Увлажняющая тональная основа для лица «BB» 5 в 1 от DEBORAH сохраняет естественный уровень влажности более чем на 48 часов, в течение которых кожа будет оставаться приятной на ощупь. Средство придает коже гладкость, питает ее и делает равномерным тон лица. Лорицил необходим для уменьшения пор, не сушит кожу, а витамины-антиоксиданты ее питают. SPF 20-защитает от преждевременного, вызванного солнцем, старения.

Выбор редакции



Легким КАСАНИЕМ

Главная задача косметических средств – сохранить красоту и подчеркнуть достоинства!

Выбор редакции

NOUBA представляет многофункциональные кремовые румяна в 4 разнообразных оттенках **TURN ME RED** из коллекции **HAPPY ME**. Кремовая бархатная полупрозрачная текстура легко растушевывается. Можно использовать для макияжа щек, глаз и губ. Водостойкая формула разглаживает кожу, не делая ее липкой или жирной, создает матовую светящуюся поверхность.



Шелковая сыворотка для обезвоженной кожи лица PLUS RARE ROSE от Jurlique содержит мощные растительные экстракты, в том числе полисахарид семян сенны и экстракт карликовой лилии, которые помогают восполнить и укрепить липидный барьер кожи, снизить восприимчивость к обезвоживанию и обеспечить необходимую влагу. Микрокапсулы Time Release равномерно распределяются по коже и постепенно увлажняют ее в течение дня, обеспечивая сияние.





Выбор
редакции



Туалетная вода для женщин **Infinite Celtic** от Charriol привносит краски в ежедневную суету. Ее оттенки ложатся на горячую кожу и, остаются на ней незримым шлейфом, укрывая вас будто аура. Начинается история с чарующих ноток розового перца, груши и малины, затем набирает силу аромат турецкой розы, фиалки и жасмина Самбак, после чего окутывает шармом ванили, какао и пачули. Аромат от Charriol похож на драгоценность: мы носим его, чтобы соблазнять свое окружение, а сам флакон станет стильным украшением интерьера.



Мист-спрей для тела и волос **Baltic Home SPA Fit** от Ziaja обеспечивает приятное ощущение расслабления уже в момент применения. Средство просто незаменимо в жаркие дни, а также после упражнений или занятий в спортзале. Этот мист моментально освежает и радует потрясающим ароматом, вдохновленным ритмом, танцами и акробатикой. Достаточно лишь распылить средство на тело, лицо и волосы с минимального расстояния и наслаждаться. Подходит для использования во время путешествий, в сухих помещениях, также летом во время солнечных ванн.



Ультра-увлажняющее молочко для тела **PHYTOMER OLEOCREME UltraMoisturizing Body Milk** идеально сочетается в себе комфорт крема и легкость молочка для тела. Его формула «против жажды», насыщенная увлажняющими и восстанавливающими липиды ингредиентами, увлажняет кожу с утра до ночи. Ощутите на себе действие активных ингредиентов: масла Мекабу, Саликорнии, Ши и Феогидрана (экстракта коричневой водоросли Ламинарии Дигитата). День за днем кожа питается, становится более гладкой и дольше остается увлажненной.

Выбор
редакции

Палетка теней для век **NEON LIGHTS Professional Eyeshadow Palette** от Eveline Cosmetics – это 8 потрясающих матовых оттенков, с помощью которых вы сможете создать яркий трендовый разноцветный макияж глаз. Тени обладают высокой пигментацией и невесомой текстурой, благодаря чему легко набираются на кисть, хорошо растушевываются и не сбиваются в мелкие морщинки! Отметим и удобный аппликатор – с ним вы можете не только экспериментировать, но и пробовать новые техники макияжа.



Звезда Лизы Мерешко

Ее цель и мечта – популяризировать спорт в Украине и добиться изменений в этой сфере. Присоединяйтесь!



Я ДЕБЮТИРОВАЛА на большом европейском чемпионате в нидерландском городе Эйнховен в 2014 году. Завоевала шесть медалей. Тогда впервые почувствовала какво это – возвращаться домой победительницей. Обычно, после соревнования все происходило буднично, но не в этот раз. Меня очень ждали, все встречали, было даже немного страшно. **МОИ ПЕРВЫЕ ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ** прошли в Рио в 2016 году. Масштаб и важность этого события невозможно переоценить. До сих пор сложно собрать воедино те все эмоции, которые посчастливилось пережить. **ПЯТЬ МЕДАЛЕЙ**, улучшение нескольких собственных рекордов, большой успех национальной паралимпийской сборной Украины и, конечно же, незабываемая Бразилия.

ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА СПОРТСМЕНОВ ГЛАВНАЯ МЕДАЛЬ на Паралимпиаде или Олимпиаде – первая. Мы все много работаем над собой, выкладываемся на полную, стремимся побить собственные и мировые рекорды. Вряд ли в большом спорте может задержаться человек, который не готов буквально потом и кровью добиваться результатов. Но та самая первая победа – всегда немного неожиданная, и от этого еще более приятная. К своей я шла много лет. **В РИО ВПЕЧАТЛИЛА** организация всех событий, паралимпийского городка, очень понравилась церемония закрытия, которую, правда, в какой-то момент чуть не прервали буйные южноамериканские ветер и ливень. Конечно же, одно из главных впечатлений – бассейн. В Херсоне, к сожалению, до сих пор нет места, где я полноценно могла бы тренироваться. Только последние восемь лет, благодаря тренеру, мне удастся заниматься в частном клубе с единственным 25-метровым бассейном во всем городе. Надеюсь, успех нашей сборной привлечет внимание и повлияет на состояние спорта в Украине. **У МЕНЯ ЕСТЬ КОНКУРЕНТКА** из Британии. Когда она выиграла Паралимпиаду, ее фото развесили на билбордах и ситилайтах по всей стране. Она стала национальной гордостью. У нас, к сожалению, о победах паралимпийцев почти никто не знает. Ты можешь защищать честь страны на международной арене, а твои соседи даже не представляют, кто ты, и чем занимаешься. Это касается подавляющего большинства украинских спортсменов. Чтобы это изменить, нам нужна спортивная политика.

В ПРОШЛОМ ГОДУ в числе моих коллег, очень крутых спортсменов, мне посчастливилось стать лицом рекламной кампании «Моршинская Спорт». Это состоялось благодаря сотрудничеству бренда «Моршинская» с Национальным паралимпийским комитетом Украины. До сих пор вы можете встретить паралимпийцев (меня и Игоря Цветова) на спортивной линейке бренда, почитать о правилах тренировок каждого из нас и важности поддержки гидробаланса при занятиях спортом.

ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОПУЛЯРИЗИРОВАТЬ СПОРТ, рассказывать об украинских спортсменах и знакомить с лучшими. Ведь все мы изо дня в день работаем на имидж нашей страны в мире.

В СПОРТЕ Я НАШЛА СВОЕ ПРИЗВАНИЕ И МИССИЮ – развивать себя и становиться лучше с каждым днем.

РАНЬШЕ Я СЧИТАЛА, что рецепт успеха: 95% труда и 5% таланта. Я ошибалась... 99% кропотливейшего и уничтожающего труда и 1% таланта! Все можно научиться, было бы желание и предрасположенность.

НЕДАВНО У МЕНЯ ПОЯВИЛАСЬ ЗВЕЗДА. Теперь мое имя украшает «Площадь звезд» в центре столицы. Могла ли та девочка, которая впервые попала в секцию по плаванию предположить, как далеко заплывет?

В НАЧАЛЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ крайне важен нерушимый тандем родителей и тренера, их взгляды в одном направлении. За долгие годы моей работы с Элой Дмитриевной, она стала мне второй мамой. Это не только высококвалифицированный тренер, гениальный реабилитолог, но и сильный психолог и вдохновитель. Именно благодаря ей я та, кто я есть. Благодаря ей я получаю признание в стране, а мои потомки смогут увидеть звезду Мерешко в столице нашей прекрасной страны.

Ощутить «Гнев чело- веческий»

Гай Ричи готовит премьеру своего нового триллера с Джейсоном Стэйтемом в главной роли. «Гнев человеческий» рассказывает историю загадочного европейского джентльмена, который устраивается на работу в инкассаторскую контору. Хилл намерен узнать, что на самом деле происходит в этой большой игре, где ставки очень высоки и на то у героя есть свои причины. Ради достижения цели он готов перевернуть весь город, который неизбежно познает гнев человеческий. Фильм появится в украинском прокате с 13 мая.



ЗАГАДОЧНАЯ РЕТРОСПЕКТИВА

«Вілла Деккера» Юрия Винничука от «Фабулы» – это приглашение в старый довоенный Львов, который манит тайнами. Сюжет держит в напряжении от первой до последней страницы, балансируя между детективной историей и политическим триллером, объединяя криминальные и любовные интриги, со свойственным автору юмором и драматизмом. Отдельного признания заслуживает невероятно красивый язык произведения.



КОГДА ЖИЗНЬ ПРЕДЛАГАЕТ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВТОРЫМ ШАНСОМ

Новый роман Энн Тайлер «Рудий на узбіччі» от издательства «Фабула» откликнется тем, кто давно уже считает свою жизнь размеренной и малоинтересной. В одно мгновение все может измениться! Причем события не только закружатся водоворотом, но и подтолкнут к поиску ответов об уязвимости и тайнах человеческого сердца, покажут мир во всем его многообразии с иной стороны, раскроют ценность отношений.

Фото: предоставлено (7).

У КАЖДОГО СВОЯ ИСТОРИЯ

Еще один шедевр от Лэйни Тейлор – автора многочисленных бестселлеров New York Times, неоднократного призера литературных конкурсов и создательницы необычайно реалистичных фантастических миров. Роман «Мрійник Стрендж», который вышел в издательстве Vivat, буквально с первых страниц ошеломит своей историей. При этом побудит задуматься о своей жизни, прошлом и настоящем, поиске высших смыслов.



Хотите рецепт успеха, счастливой жизни и долголетия прямо из Кремниевой долины? Тогда готовьтесь нарушать общепринятые правила игры вместе с предпринимателем, отцом биохакинга и автором бестселлеров Дейвом Эспри. Уверены, что «Змінюючи правила гри. Як лідери, новатори та візіонери перемагають у житті» от Vivat вам не раз захочеться перечитать.



БЕЖАТЬ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ

9 мая в 14.00 состоится восьмой Всемирный благотворительный забег Wings for Life World Run 2021. С помощью мобильного приложения приобщиться к глобальной цели можно в любом городе и локации. Бежать можно как в одиночку, так и вместе с друзьями, тем самым поддержав фонд исследований травм спинного мозга. Присоединяйтесь к событию в Facebook Wings for Life World Run APP RUN Kyiv.



Татьяна Ровная:

Ценность отношений

Нам хочется обрести взаимную любовь, построить крепкую семью. О том, почему не у всех получается и как этому научиться поговорили с основателем женского клуба «Hermitage», психологом Татьяной Ровной.

Красивая, успешная, счастливая, — именно такие эпитеты возникают при знакомстве с психологом Татьяной Ровной. И дальше само собой появляется желание перенять опыт, выведать секреты, ощущать такую же полноту жизни. По словам нашей героини, именно так работают зеркальные нейроны. Ну а если желание сформировано, можно переходить к работе над собой.

❗ Татьяна, расскажите, как психология появилась в вашей жизни?

— В моей жизни психология появилась задолго до того, как я узнала, что эта наука существует. В детстве я очень любила наблюдать за людьми и выявлять какое поведение приводит к успеху или же напротив — неудаче. Интуитивно я фиксировала все подробности: вплоть до мимики человека или положения тела. А вот профессионально связать свою жизнь с психологией я решила тогда, когда за моими плечами было уже множество дипломов и обучение у лучших учителей. Наверное, пер-

вый семейный кризис подтолкнул меня изучать особенности человеческих взаимоотношений — просто для себя. Когда же я поняла, что благодаря своему живому интересу изучила важнейшие из основных психологических течений, то решила, что пора делиться своими знаниями с миром.

❗ Что, по вашему мнению, нужно донести до современных людей? Какие темы считаете своей миссией?

— Я верю в необходимость донести ценность душевных, теплых взаимоотношений. Это единственная сфера, в которой человек не сможет найти себе замену в виде искусственного интеллекта. Объятия,

прикосновения, тепло любимого и любящего человека, запах и разговоры ни о чем — являются нашей природной потребностью, которую можно реализовать исключительно в контакте с живым человеком. Мы так долго учились выстраивать границы и уважать пространство других, что окунулись в другую

О ПЕРЕМЕНАХ

«Иногда на одни и те же вещи со временем смотришь иначе. Мы меняемся — и вместе с нами меняется наше восприятие. На смену старым добрым знаниям приходят новые осознания. Это невероятно увлекательно».

«Хочу донести до каждой женщины, что она уникальна и может добиться успеха в любой сфере своей жизни!»



крайность – заранее проигрышное равенство и одиночество.

Моя миссия кроется в моем уникальном личностном опыте. Безусловно, моими сильными сторонами является семья, дети, шестнадцать лет счастливых семейных отношений, профессиональная деятельность. Я родилась в очень простой семье и, можно сказать, мой старт был с самых низов... Я горжусь тем, что смогла достичь успеха, путем преодоления трудностей и получения конкретного результата. И сейчас мне больше всего хочется разделить свой позитивный опыт с девушками, женщинами, которые нуждаются в этом.

❗ Как возникла идея женского клуба «Hermitage»?

– Свой жизненный путь я прошла от полного отрицания своей женственности до открытия сверх силы и величия женщины как явления природы. А тема отношений между мужчиной и женщиной берет начало там, где рождается женщина как личность. Однажды я заметила, что тема отношений для женщин настолько насущна и болезненна, что решила посвятить ей всю свою работу. Именно так появилась идея женского клуба. Для меня важно было создать такое пространство, в котором будет идти искренний диалог между всеми участницами и спикерами, атмосфера будет дружественной, открытой, а главное, все смогут общаться на абсолютно любые темы – без стеснения и зажимов. Задача клуба «Hermitage» – помочь и вдохновить женщин вернуться к своему величию!

❗ Ваше участие в конкурсе красоты для успешных женщин Mrs. Ukraine International кажется абсолютно закономерным, как и прохождение в финал. Расскажите об этом опыте, что он вам дал?

– Конкурс красоты для меня – супер мотивация, ведь все происходит в довольно сжатые сроки и с полным погружением в подготовку. Это апгрейд. В конкурсе я раскрываю свои лучшие грани, проявляюсь как личность, как профессионал и как

«Хочу привезти в Украину корону Mrs. International. Пусть это станет символом величия украинской женщины!»

женщина. Включается самодисциплина и расставляются приоритеты.

❗ У вас трое детей, прекрасный муж и длительная история любви. Редкость в наше время. В чем секрет?

– Секрет в моих родителях, которые развелись, когда мне было всего три года. Я очень люблю и папу, и маму, но видеть их счастливыми вместе мне так и не удалось. Поэтому я имела четкую цель: либо моя семья будет крепкой, либо ее не будет вовсе... Благодарю Вселенную за моего мужа, с которым наши интересы и планы на жизнь совпали.

❗ Как научиться гармонично совмещать все сферы (семью, детей, карьеру, хобби)?

– Обезопасить себя со всех сторон не получится, ведь люди – не идеальные роботы. Но если выделить главные сферы в жизни и уделять внимание согласно важности – вы сможете

балансировать. Для меня всегда на первом месте была семья. Когда я поняла, что семейный фундамент крепкий, то стала идти реализовываться.

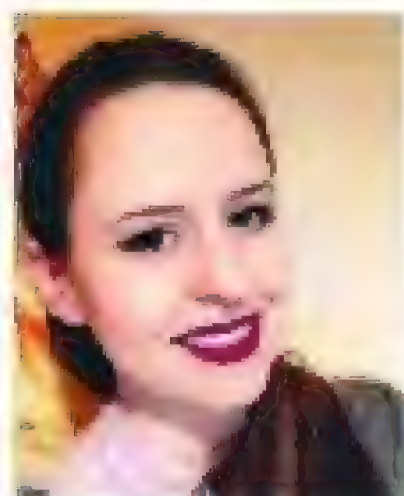
❗ Почему у большого количества людей не получается построить отношения?

– Могу написать об эгоизме и переоцененных границах, а могу сказать честно... В силу борьбы за равенство женщина утратила свое величие и самооценку, а мужчине некому воспевать оду восхищения и не для кого достигать немыслимых высот. Когда гармония инь и ян снова вернется в сознание людей – этой проблемы не станет.

❗ Можете ли вы научить женщин быть счастливыми?

– Нет. Я могу только показать пример, а кто захочет – научится. Так работают зеркальные нейроны и семантическое поле. Другого пути не существует.

Как получить то, чего хочется?



ОЛЬГА ЛИВИЦКАЯ,
психолог-консультант,
семейный психотерапевт,
виктимолог, коуч

Причины того, что наши желания не исполняются, по большей части лежат в нас самих. Как и вторичные выгоды того, чтобы все оставалось как прежде. Пора это исправить!

Ключ к этим причинам и вторичным выгодам кроется в сценариях, часто выбираемых не вполне осознанно, но верность которым хранится с особой самозабвенностью.

В основе каждого такого сценария лежит разрыв связи с собственным центром, некая дезинтеграция и потеря целостности, в результате чего отдельные травмированные части «диктуют» нам способы компенсации или нивелирования пережитого.

Рассмотрим подробнее, что же это за сценарии:

1 Сценарий жертвы

Нарушение привязанности в раннем детстве или неудовлетворение потребностей в эмоциональной близости, в автономии, в целостности собственных границ

в более позднем возрасте приводят к формированию такого паттерна поведения. В основе этого сценария всегда лежит глубокая нужда, потребность в родительской любви, которая была прервана. Испытывая нужду на эмоциональном плане, жертва также часто испытывает нужду на материальном уровне, недостаток денег или обростаёт долгами. Жертва манипулирует виной, может направлять агрессию на себя, ей все должны. Из этой позиции человек может бояться вступать в отношения, поскольку появляется опыт неудачных попыток. И главная причина этого то, что нужда невосполнима. Жертва часто закапывается в собственные неудачи или бездеятельность, чтобы показать всему миру (читай: «маме»), как ей плохо, чтобы ее заметили.

Детское мышление жертвы часто ставит знак равенства между «мне

плохо» и «я плохой». А мир людей делится на жертв и агрессоров, и потому перспективы изменений пугают, ведь согласно такого деления, остается только стать агрессором.

Для изменения сценария, жертва должна научиться принимать. Прежде заботясь о себе самой, затем научившись принимать от других людей. Дорастить себя маленького – еще одна задача, с которой предстоит справиться на этом пути. А также учиться балансу брать-давать, как в личных отношениях, так и на работе.

Если вы узнали себя в жертве, ответьте честно на вопросы: Ради кого я жертвую? Ради кого поддерживаю свое страдание? Кто должен был бы увидеть мои страдания? Каких чувств я избегаю, которые необходимо пережить, чтобы изменения наступили?

2 Сценарий агрессора

Причина агрессивного поведения всегда сокрыта в прошлом, где агрессор находился в роли жертвы. И она однажды принимает решение: теперь меня никто не сможет обидеть, я буду первой. По принципу: лучшая защита – нападение.

За агрессией всегда стоит боль, и агрессор будет бояться изменений, чтобы однажды снова не стать жертвой. Такой сценарий будет характеризовать «бег по кругу»: от агрессии к чувству вины и ненависти к себе, а затем обратно к агрессии.

Агрессия – нормальная реакция на

ОБОЗНАЧЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Сделай упражнение: напиши свое желание, представь, что оно исполнилось и назови страхи, которые блокируют осуществление.

● «Стремлюсь к продвижению по службе», но при этом боюсь ответственности, общения с руководством и зависти коллег. Одно без другого невозможно, а значит, придется рисковать.

● «Мечтаю об отношениях» и при этом мало с кем общаюсь. Более того, не готова учитывать чужие интересы, мириться с кем-то в быту и подстраиваться. Так как же вы встретитесь?

● «Хочу ребенка», однако нахожу оправдания и поводы для отсрочки. Не подходящие условия для жизни, сомнения в надежности мужчины, боязнь потерять работу... А то самое время – сейчас!



насилие, нарушение границ, если ее выражение соразмерно с происходящим и она адресна, а не выливается при случае и распространяется на всех.

Отмотать линию времени в обратную сторону до точки принятия решения: я больше не пострадаю от других – будет ключевым в остановке проигрывания такого сценария. Следующий шаг – постепенное снятие контроля. А вслед за этим предстоит исследовать чувство ненависти, которое сперва направлено на себя за то, что «я однажды позволил так с собой обращаться». Маленький однажды пострадавший ребенок заслуживает никак не ненависти, а любви и поддержки, которой ему так не доставало в тот момент.

Показателем нивелирования динамики агрессора будет прощение обидчика, что, заметьте, вовсе не подразумевает восстановление контакта с реальным человеком.

Иной раз мы сами от себя готовы «скрывать» свой сценарий. Но попытка разобраться и сделанные усилия способствуют изменениям в жизни.

3 Сценарий мести

Мсть – является одной из разновидностей агрессии, притом бывает в активном проявлении и пассивном. Стоит поискать ее во всех сферах, в которых чувствуется неудовлетворение. Такой сценарий может быть свойственен не только жертве и агрессору, но и людям с вполне устойчивым и целостным основанием без сильной детской травматизации, пережившим большую боль или чувствующим себя ранеными.

Активная форма мести служит цели причинить ущерб обидчику в ответ, как в материальном, так и в эмоциональном плане. Пассивная порой бывает более изощрена, хотя и не предполагает активных действий вредительства.

Из мести создаются ненужные связи, чтобы вразумить «бывшего», из мести можно рискнуть своим здоровьем, долго пребывать в нужде, не состоять как отец и мать. Сценари-

ев может быть бесчисленное множество, но ни один из них не преследует целью собственное счастье.

Мсть может быть стратегией избегания чувства вины, а также способом чувство вины навязать: «Смотри как мне теперь плохо – это ты во всем виноват!».

Мсть, направленная на самого себя, – аутоагрессия – также не способствует движению в собственное хорошее. Зато подталкивает к пониманию, что мсть разрушительна в первую очередь для обладателя таких, осознаваемых или нет, планов.

4 Сценарий героя

Недостаточная самооценка персонажа данной драмы выливается в потребность и необходимость снова и снова преодолевать препятствия, терпеть страдания, сражаться и справляться, чтобы эту ценность себя обрести. А вот когда наоборот: все легко и приятно в жизни, «герой» может начать испытывать вполне осязаемую тревогу.

Не редки случаи, когда герой обесценивает все то, что досталось ему легко. И тогда ему как-будто нельзя получить что-то просто так и он

даже может заболеть, коль что-то свалилось ему на голову, как подарок. Если герой обустроивает свою жизнь так, что в одной из сфер он все же войну и борьбу не прекращает, тогда в других он может сохранять спокойствие.

Ну а в случае, когда человек испытывает удовлетворение от того, сколько всего ему пришлось преодолеть, это точно тот самый «герой».

В ответах на вопросы: «Ради кого я воюю?», «За что я воюю?», «Могу ли я перестать?», «Когда я начал воевать?» кроется возможность найти причины героизма и научиться выходить из состояния войны.

5 Сценарий разбитого сердца

Каждый знает, что такое разбитое сердце, и каждому хотя бы раз в жизни приходилось его восстанавливать. Стоит поискать, как вы сами раз за разом возвращаете себя в травмировавшую вас ситуацию, не отпускаете ее, не желая расстаться и двигаться дальше. Важно напоминать себе те периоды и того себя, который через это уже проходил, т.к. «разбитое сердце» – это обычно не один случай, а между ними всегда есть время и опыт восстановления себя и своей целостности тем или иным способом.

Сложности выбраться из этого сценария будут наблюдаться у тех, у кого была нарушена привязанность в детстве, а родители были отвергающими или недоступными для контакта. Конкуренция с братьями и сестрами за внимание и любовь родителей, если те предпочитали не вас, также делает сердце более хрупким, не застрахованным от травм. За сценарием разбитого сердца часто кроется нежелание разорвать связь с тем, кто его разбил, а также детская потребность, чтобы было по-моему, и он снова меня полюбил. Стоит понаблюдать, как много и часто вы мысленно путешествуете

обратно в прошлое, и постепенно это время сокращать, отводя вполне конкретный час для переживаний. Если сценарий разбитого сердца – это про вас, заметьте, как вы избегаете новых отношений, а также всего того, что может улучшить ваше самочувствие или того, как вы способствуете разрушению отношений раз за разом.

Иногда по сценарию разбитого сердца возникает желание «виновнику» страданий вменить чувство вины. И порой это делается ценой собственного здоровья или счастья.

6 Сценарий виноватого Данный сценарий, вызванный чувством вины, проявляется в том, что либо окружающие вину постоянно вменяют, либо человек это делает сам. Самое неприятное в данном сценарии то, что за виной следует наказание, и иногда виноватый

наказывает себя сам.

Реальная вина предполагает взятие ответственности за содеянное и шаги, чтобы все искупить или ситуацию исправить, вслед за чем следует прощение. Невротическая вина – фоновое состояние виновности, влияющее на все сферы жизни. И виноватому обычно ничего не положено, кроме наказания или лишения желаемого.

Если вы часто ощущаете вину, спросите себя: «Как я себя наказываю?», «Кто меня сделал виноватым однажды?», «Что мне нужно сделать, чтобы вину искупить?», «Как я делаю себя ответственным за всех, чувствуя вину за происходящее?», «Как это повышает меня в собственных глазах?», «Могу ли я любить себя просто так?», «Разрешаю ли я себе делать ошибки?».

7 Сценарий-драма

Этот сценарий очень похож на сценарий героя тем, что проживаемые яркие драматические события добавляют ценности главному персонажу драмы. Например, главный герой может играть на чув-



Стоит напоминать себе чаще, что автором сценария являетесь вы сами. И замечать, как вы выбираете его снова прямо сейчас.



стве ревности своего партнера или без повода ревновать его сам. Если вы любитель драмы, попробуйте поиграть с жанрами и переписать свою историю в комедийном жанре или в жанре детектива.

Переключение своего внима-

ния с переживания собственной драмы, например, на построение карьеры или собственного дела будет не только полезно для того, чтобы драматические чувства не подпитывать, но и для налаживания финансового благосостояния.

Поскольку за сценарием драмы стоит желание причинить себе боль, можно осуществить это легализованным контролируемым способом. Скажем, пройдясь по углям, под руководством гуру или дать себе хорошую нагрузку в спортзале до ноющего ощущения в мышцах. Если у истока написания сценария-

драмы стояла потеря, и горе было не прожито, необходимо завершить процесс горевания, обратившись за помощью к специалисту. Финальной точкой такого движения будет получение разрешения от себя самого на проживание радости и сча-

стья, не смотря на то, что близкого человека уже нет.

Подобное разрешение необходимо себе дать и в том случае, если кому-то из близких плохо в данном момент, например, в случае с неизлечимой болезнью. Страдания болеющего не отрицают наших эмоций, как радостных,

так и болезненных, не отменяют потребность и право быть счастливым.

8 Сценарий безжизненности и уныния

Речь не о депрессии, которая лечится у психиатра медикаментозно, а скорее про выбор, который осуществляется, чтобы жизни избежать,

чтобы раз за разом оставаться в печали. Часто это свидетельствует о разрыве контакта с собственными эмоциями, жизненностью и смыслами, в результате выбора должностования и выполнения обязательств. В поиске золотой середины между необходимостью и желаниями находится место для проживания всех чувств.

Уныние может быть сознательным способом наказания себя за какую-то вину, а также идти вслед за разбитым сердцем и травмой покинутого. Важно найти все способы своего избегания хорошего.

9 Сценарий лишнего любви или одобрения

Несмотря на то, что сценарий закладывается в раннем детстве в силу нарушения привязанности со значимой фигурой (обычно матерью), важно заметить сегодня: «Что и как я делаю, чтобы меня не полюбили?», «Как я избегаю близости?», «За каким фасадом «прячу себя»? Сценарий, в котором отсутствует право быть любимым, исключает взаимность. И тогда если чувства взаимны, вдруг теряется интерес или возникает желание из отношений сбежать. Участник такого сценария может нарочно делать все, чтобы отношения разрушились, потому что однажды было принято решение: «меня любить нельзя». Или станет делать все возможное, чтобы уволили, если этот сценарий проигрывается на работе.

Важно всегда выбирать себя самого даже тогда, когда якобы все от меня отвернулись.

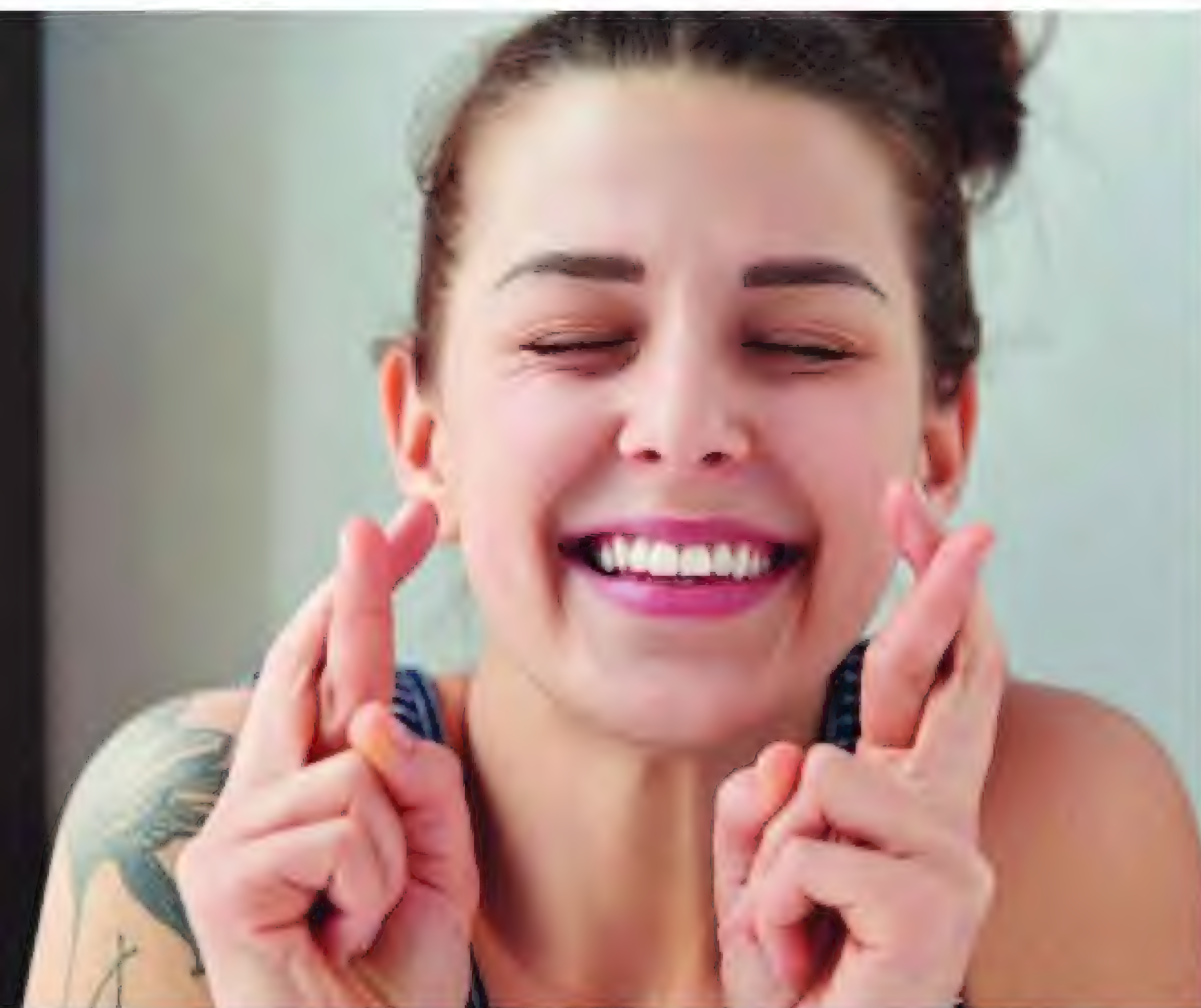
В схожем сценарии отсутствия одобрения важно поискать, чего я на самом деле избегаю, мысля так: «Я недостаточно хороший(ая)». Так как это может быть избегание движения к реализации и достижению целей.

Тем, кто узнал себя в этом сценарии, такие вопросы в помощь:

«Когда я принял такое решение и в связи с чем?», «Как я обнаруживаю, что меня не любят или не одобряют?», «Замечаю ли я подтверждение противоположного, когда это не так?», «Не обесценивается ли любовь другого в связи с тем, что это противоречит моему представле-

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ПОИСКА ВИНОВНЫХ

Когда мы ищем причины того или иного сценария, часто вспоминаем родителей. Но стоит ли их винить? Взрослый человек не перекладывает ответственность.



КОГДА РЕШАЕШЬСЯ НА ИЗМЕНЕНИЯ

Оказывая себе поддержку, научаясь заботиться о себе и своих потребностях, беря ответственность за свою жизнь на себя, мы становимся у штурвала своего корабля, а не рискуем раз за разом разби-

ваться о рифы, проигрывая болезненные сценарии. Поворачиваясь к миру своим «я могу», мы встречаем мир, поворачивающийся к нам всеми своими мыслимыми и немыслимыми возможностями!

нию, как можно любить?», «Реален ли список условий, после выполнения которого, я, наконец заслуживаю одобрения и любви?»

10 Сценарий неудачника
За сценарием неудачника скрывается убежденность в том, что другие и весь мир против меня. Стоит поискать за этим потребность во внутренней вине и наказании себя лишением счастья и радости. Убеждение в собственном невезении идет параллельно с идеализацией удачи у других и неспособности увидеть их усилия. Иногда речь о проживании своей неудачи вслед за кем-то из родных, с кем находишься в прочной связи. Если этот сценарий отображает вашу жизнь, ответы на следующие вопросы помогут его переписать: «С чем мне повезло?», «Кому в нашей семье везет?», «Не обесцениваю ли я то, что приходит ко мне легко?», «Как я

продолжаю выбирать страдания?», «Как я продолжаю оставаться с теми, кому в семье не повезло?», «Как я защищаюсь от зависти, избегая удачи и хорошего?», «Нет ли страха, что за везение придется заплатить большую цену?»

Интересное практическое упражнение поможет выбраться из сценария неудачника: сделать копилку для случаев везения и удачи. Можно попрактиковать нахождение позитива там, где ранее виделся только негатив. Какие бы сценарии не были обнаружены в собственной жизни, важно признать, что это я выбираю их сам. Разорвать этот круг поможет взятие ответственности за свою жизнь на себя, а не передача ее виновникам своих несчастий или самой жизни. Именно из этого решения появляются силы справляться, опора на себя становится устойчивой.

Когда обнаруживаются вторичные выгоды проживания своего сценария, выбор в его пользу или отказ от него становятся осознанными.

Вторичные выгоды избегания исполнения задуманного:

- **Связь с семьей.** Иногда наше окружение не особо радуется нашим изменениям, даже если они к лучшему. Т.к. меняясь сами, мы невольно меняем систему, которой принадлежим, и члены которой меняться не намерены. Нет ли в данном случае страха потерять связь со своей семьей или с кем-то из ее членов?
- **Остаться в связи с другими.** Стоит поискать страх оказаться одному.
- **Зона комфорта.** Это часто не лучшее место, но привычное и знакомое, даже если оно сопряжено с болью. Столкнуться со своими чувствами – это то, через что придется пройти.
- **Сохранение своего идеального Я.** Страх разрушения или потери своего идеального Я приводит к боязни совершить ошибку. В итоге лучше вообще ничего не делать.
- **Остаться неуязвимым.** Это про страх отношений в связи с боязнью быть уязвимым, раненным, если такой опыт ранее был.
- **Сохранение ограничений:** это все что я умею – те способы, которыми я раньше получал любовь и внимание окружающих.
- **Лояльность системе,** которая проявляется в следующей установке: «Не дай Бог быть счастливее, чем кто-то». «Могу ли я позволить себе радоваться, если кто-то умер, или заболел, или если кто-то из моих родных был несчастлив?» Избегание исполнения задуманного в связи со: страхом быть виноватым, понести наказание – получить расплату, боязнью, что придется делиться или быть должным, раз у меня больше, чем у кого-то. Ведь если я разделяю с кем-то их судьбу, даже если она несчастна, я чувствую связь с ними. Страх потерять эту связь может останавливать от шагов в сторону своего хорошего. Спросите себя: «Какие преимущества я получаю, оставаясь там, где я есть и что нужно, чтобы решиться на перемены?» И решитесь, ведь вы этого достойны!

Рятівник від стресу

Втомилася, та мрієш про чарівне звільнення від проблем? Ти можеш сама для себе стати тим магом, якому усе до снаги!



Сучасні реалії перекреслили плани на майбутнє, довгі стратегії та можливість аналізувати ситуацію в повній мірі. Проте одні пристосовуються під обставини, а інші – навпаки, потерпають від суцільного стресу. До них ніби магнітом притягуються усілякі складнощі, які повсякчас доводиться долати. Це як день бабака, котрий ніколи не закінчується. І ніби всі в однакових умовах, проте одні виходять переможцями та вбачають можливості, а інші постійно «гасять пожежі» та мріють лише про одне – хоча б короткий перепочинок.

А що, як ми порадімо поглянути на ситуацію під іншим кутом та підкажемо, як про себе подбати?

Зрозуміти свої потреби

Поміркуй, із ким ти постійно конкуруєш? Кому і що хочеш довести? Найперша причина стресу, це синдром відмінності. І якщо ти не зупинишся, стикнешся з вигоранням та нервовим зривом. Ще одна причина – надзвичайна відповідальність. І краще вже

зараз приділити увагу делегуванню та вмінню просити про допомогу. Тому що ти ніби вирішуєш повсякденні питання, але насправді нервувєшся, переживаєш та не бережеш себе. Спочатку вплив цих емоцій на організм не помітний, та все це має накопичувальний ефект і негативно впливає на нервову систему. І ось ти вже не стрималася, відчуваєш якесь дивне хвилювання та неспокій, нервувєш без причини та погано спиш. Пояснення цьому лише одне, ти взяла у свого організму в борг і доведеться віддавати. В більшості випадків причиною емоційного перенавантаження стає де-

фіцит магнію. Адже саме тоді, коли ти хворобливо на щось реагуєш, організм використовує цінні запаси даного мікроелементу. З цього випливає й порада: запаси потрібно поповнювати і «Магнікум-антистрес» може стати чудовим рішенням.

Важлива підтримка

Магній не дарма називають мінералом енергії та гарного настрою, адже його достатня кількість позитивно впливає і на нервову систему, і на імунітет, і на жіночу красу, і навіть на лібідо. Тож хочеш радіти життю, не забувай вживати магній!

Вдала комбінація «Магнікум-антистрес»

АТ «Київський вітамінний завод» у своєму препараті «Магнікум-антистрес» поєднав магній з вітаміном B6. Вони посилюють дію одне одного і в такій комбінації позитивно впливають на важливі біохімічні процеси, регулюють роботу нервової системи, та допомагають долати стрес.



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Оксана Соколова

О йоге, здоровом питании и понятии счастья

Ведущая проекта «Факти тижня» на канале ICTV поделилась своими способами добиться внутреннего баланса и гармонии

Каждая из нас порой задумывается о том, как сохранить молодость. Особенно в момент самокопания.

Мы не хотели бы начинать свой путь сначала, ни за что не поменялись бы местами с собой же, но 20-ти летней. Нам ценен наш опыт, знания, умения, чувство собственной ценности. Вот только бы тело соответствовало нашим ожиданиям. Знакомые мысли? Тогда готовьтесь, Оксана Соколова перевернет ваше представление о себе.

❸ Оксана, вы увлекаетесь йогой, придерживаетесь здорового рациона. Что подтолкнуло к такому образу жизни?

— В последнее время я стала более внимательно относиться к своему здоровью. Развенчала для себя миф о том, что «все здоровое - обязательно невкусное». Нет, оказывается вегетарианские блюда могут быть очень вкусными, вопрос только в том, как приготовить, какие специи добавить. Для меня это целый новый мир. Кстати, очень увлеклась приготовлением разнообразных смузи, которые часто заменяют мне и завтрак, и иногда даже обед. Я в восторге от этой истории.

Например, вот рецепт, который казался мне довольно неожиданным, но получился очень вкусным:

1 банан, стакан овсяного молока (можно взять миндальное), 4 столовых ложки овсяных хлопьев,



1 ст. л. кленового сиропа (может быть и мед), 1/4 ч.л. корицы.

Можно добавить еще столовую ложку арахисовой пасты. Тогда получится насыщенный завтрак.

❗ Что вам дает йога?

– Мой интерес к йоге зародился лет 15 назад. Но каждый раз я срывала себе спину на групповых занятиях, когда пыталась вместе со всеми сделать невероятную позу. Круто, что моя подруга лет 7 назад посоветовала мне персонального инструктора. Его зовут Павел Бублик. Помимо того, что он опытный инструктор, еще и гештальт-терапевт (специалист, который помогает выявить проблемы и понять, как они конкретно влияют на качество жизни – ред.). Когда я к нему пришла в первый раз, он спросил, зачем я хочу заниматься йогой. У меня не было четкого ответа. Я просто сказала, что хочу привести в порядок тело, снять напряжение. И только со временем поняла, что на самом деле йога нужна для внутреннего баланса, для достижения гармонии, для успокоения. После йоги пришли разные практики по медитации. Они о том, как замедлиться, привести свои мысли в порядок, чтобы соединиться с собой, и в результате снять стресс. То есть для меня йога – это, прежде всего не про физическую нагрузку, а про внутреннее состояние и баланс.

❗ Часто мы хотим увлечься спортом, но не можем определиться каким.

Как вы пришли к увлечению горнолыжным катанием?

– В 2006 я впервые стала на лыжи. Изначально у меня была идея поставить на лыжи сына. Мы взяли инструктора, и пока сын учился, я тоже параллельно присматривалась, изучала все тонкости и неожиданно для себя поехала. Как-то лет 7 назад в Австрии я повредила себе мениск. В первый же день. Чересчур большую нагрузку дала на колени и случилась травма. Я не могла кататься, но под-

Вместе с йогой Оксана осваивает различные практики медитации.



нималась на подъемнике на верх горы и просто смотрела на Альпы – впитывала в себя красоту, дышала этим невероятным воздухом, пила вкусный глинтвейн. И потом, когда восстановилась, снова поехала в горы и с тех пор не пропускаю ни одного года. Мне достаточно даже недели для того, чтобы подзарядить свои батарейки и с новыми силами вернуться к работе.

❗ Чувство гармонии вам дарит йога, горы – перезаряжают. А что для вас понятие счастья? И меняется ли его значение с годами?

– Раньше понятие счастья для меня ассоциировалось, прежде всего, с профессиональными достижениями. Я сразу вспоминаю вручение первого «Телетриумфа». Это было именно такое состояние. Но чем больше я разбиралась в себе, и, чем больше жизненного опыта приходило, тем больше понимала, что для ощущения счастья не обязательно нужны большие победы и прорывы.

Переосмысленное счастье для меня стало связано с ощущением внутренней гармонии. И это может возникать от самых простых вещей, которые случаются в жизни каждый день, просто мы их часто не замечаем. Счастливым можно быть и в тот момент, когда проснулся здоровым, за окном солнышко и ты

Смузи, приготовленный по рецепту Оксаны.



наливаешь себе вкусный душистый кофе и выпиваешь глоток.

❗ Был ли переломный момент, который изменил отношение к счастью?

– Какое-то время назад я, довольно случайным образом, попала на один ретрит. В первый день участники сидели в большом кругу, и коуч нас спросила: «Что для вас было самым важным, самым счастливым моментом за последние сутки?» Я стала мысленно размышлять и не находила ничего существенного. Все какая-то серая рутинка... Тем временем другие говорили по очереди. Я внимательно слушала каждого человека. И вдруг поняла, что каждый из них говорит об очень простых жизненных вещах: улыбке ребенка, звонке от мамы, поддержке от коллег. С этого момента я стала больше обращать внимание на такие вещи, которые происходят со мной ежедневно. И мне кажется, что счастья стало намного больше.

ПОСТАРАЙТЕСЬ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВХОДИТ В ВАШЕ ПОНЯТИЕ СЧАСТЬЯ И ОКРУЖАЙТЕ СЕБЯ ЭТИМИ ПРИЯТНЫМИ ВЕЩАМИ!

О феминизме и шовинизме, о законодательной поддержке процесса эмансипации и реальном положении дел в сфере образования мы решили поговорить с депутатом районного совета Одесской области и главой общественной организации «Ви.Мова» Валентиной Шульц.

Ольга Майчук

Валентина ШУЛЬЦ

Хочу, чтобы
женщина стала
президентом!



Начать разговор мы решили с вопроса, что означает феминизм лично для вас. «Ну уж точно не борьба с женственностью! Это абсолютно нормально хотеть быть элегантной, хорошо выглядеть, быть ухоженной, стильной. Суть феминизма не в отказе от естественной для женщины привлекательности, а в возможности пользоваться ею по своему усмотрению, ровно настолько, насколько вы сами этого хотите. С другой стороны, суть феминизма и не в распахивании всех на своем пути по карьерной лестнице, а в возможности занимать любую позицию, согласно своим желаниям и умениям. Быть домохозяйкой – это тоже феминизм, если женщина этого хочет сама. У нас многие воспринимают феминизм, как ругательство, – смеется Валентина. – Особенно, если женщина решила пойти в политику. Здесь аргумент «лучше бы борщ сварила» становится особенно громким. И знаете, такие «любители борща» не только мужчины, но и женщины. Многие из ярых противников те, кто сам не смог найти свой путь». Получается, что мы по-прежнему живем в мужском шовинистическом обществе? Валентина не опровергает это мнение. Но говорит о том, что домострой просто видоизменился. Из-за набирающих силу правозащитных организаций, которые борются за женские права, мужской шовинизм ушел в подполье, приобрел скрытые формы.

Гендерная квота или женщина на выборах

Кончено, все совершенно ясно, когда речь идет об ущемлении женских прав. Но неужели гендерный баланс нужно контролировать на уровне государства? Зачем вводить гендерные квоты на выборах?

Валя просто приводит один пример: «Если по результатам прошлых выборов в облсоветах, городских и сельских радах было только 13% женщин, то по результатам выборов в конце прошлого года – от 36 до 40% в зависимости от региона. Это именно благодаря принятому в прошлом году закону о гендерных квотах, в котором говорится, что в каждой пятерке депутатов должны быть 2 представителя противоположного пола, и таким образом гендерный баланс должен составлять 40 к 60 процентам (где 40% – это именно женщины). Благодаря этому закону, на выборах конца прошлого года в украинские советы (от парламента до сельских советов) вошел исторический максимум женщин. «Результат этих выборов – это исторический максимум по количеству женщин, когда-либо получивших мандаты! Этому безусловно помог закон о квотах. Хотя процесс увеличения числа женщин во власти шел уже давно. Можно посмотреть на наш парламент, в кото-



На открытии образовательного бесплатного центра.

ром на заре независимости было 2% женщин, а сейчас 20». (Выборы в Верховну Раду проходили до принятия закона о квотах – примечание редактора).

Существует удивительная тенденция, рассказывает Валентина, чем выше уровень рады – тем меньше в ней женщин. Чем сложнее борьба за место, тем труднее женщине попасть на него. «Знаете, иногда женщина на выборах рассматривается не как личность, а как гендерная



Дружный коллектив во время предвыборной кампании.



Форум для женщин «Я балотуюсь».

квота. Это и неприятно, и смешно одновременно. Ведь на ситуацию можно посмотреть под другим углом, и рассмотреть мужчин как гендерную квоту тоже. Особенно, когда очевидна тенденция, что женщин во власти будет становиться все больше и больше в силу эмансипации и простого численного перевеса» (улыбается).

А если говорить серьезно, то безусловно, чтобы состязаться с мужчинами за самые ответственные посты, женщина должна и сама обладать и силой характера, и умом, и раз и навсегда забыть о всевозможных женских штучках. «Последний раз, когда я решала проблему благодаря женским хитростям, был экзамен в институте. Но поверьте, дальше того, чтоб получить «зачет» на улыбках и хлопанье ресницами не уедешь. Нужно прежде всего владеть темой не хуже своего собеседника, ориентироваться в вопросе. Только глубокие знания, доброжелательность и спокойствие могут привести к настоящему партнерству».

В ответ на хейтинг

Валентина уверена, что быть женщиной во власти сложнее, чем мужчиной. «Посудите сами, вы когда-нибудь слы-



На конгрессе «Женщины в политике».

шали, чтобы политика-мужчину «распинали» за плохую прическу или цвет блузки, который не подходит к костюму... Женщина должна быть намного внимательнее не только к тому, что она говорит, и что она делает, но и к тому, как она выглядит. Против нее может быть обращено абсолютно все. Травля может начаться на почве, о которой и предположить изначально невозможно. Я считаю это недопустимым. Никогда не участвую в подобных хейтингах, даже если речь идет о явном оппоненте».

А как справляться с тем, когда нападки обращены в вашу сторону? В данном случае Валентина советует разобраться, какого уровня эти атаки. Если речь идет о личной жизни, то на них просто не надо реагировать «Это исключительно мое дело, как я нахожу баланс между карьерой и семьей, как я строю отношения дома. Это никого больше не касается». Если же речь идет о профессиональ-



Информационная акция для женщин.



Женская громада Одесской области.

ном – то воспринимайте это как вызов. Отвечайте спокойно, сдержано и по сути претензии.

Качественные и бесплатные

На вопрос, можно ли сосчитать, сколько городов, районных центров, сел и поселков по Украине она объездила, Валентина ответила не сразу. «Точно больше четырехсот». Но на вопрос, чего, по ее мнению, больше всего недостает нашим регионам, она ответила без колебаний: «Образовательных центров! И дети, и взрослые остро нуждаются в качественных и бесплатных образовательных программах. Именно открытием таких площадок и занимается сейчас общественная организация «Ви.Мова». Гончаренко центры, в которых предлагается обучение иностранным языкам, проводится подготовка к ЗНО, профориентация для подростков, курсы финграмотности, а также множество культурных программ, открыты уже в 11 городах Украины. «Фишка» наших центров в том, что все они абсолютно бесплатные. Очень приятно, что к нам присоединяются местные активисты, выступают с предложениями о сотрудничестве, предлагают помощь.

А это значит, что таких центров будет открываться все больше и больше. Надо сказать, что большинство обращений о сотрудничестве поступает именно от женщин – они первые, кто хочет менять жизнь вокруг себя, улучшать и развивать».

Чем больше предложений, тем больше таких образовательных площадок будет по Украине. Но как возможно «пробить» неповоротливость системы и подписать договора, утрясти все бюрократические нюансы – устранить все препоны, на которых разбивается большинство прекрасных инициатив. «Это очень сложно. Иногда невероятно трудно! Где-то уговариваю, где-то ссылаюсь на опыт других городов. Но главное, я досконально разбираюсь в системе, знаю, что можно, чего нельзя, и разговариваю на языке цифр, законов, а не эмоций. Тут нужны железные нервы и вера в важность того, что ты делаешь. И тогда система поворачивается к тебе лицом, тогда очень многого можно добиться».

Валя, Валечка, Валюша

Мы заметили, что когда о Валентине говорят ее коллеги, то у них даже голос приобретает мягкие тона. Валечка, Валюша – называют они ее. И тем не менее, любое ее задание

или просьба – выполняются молниеносно. «Я очень люблю людей, – объясняет секрет своего успеха как начальника наша героиня, – никогда не юлю, не веду подковерных игр. Выслушиваю и пытаюсь понять».

Валя признается, что максимальное количество ее подчиненных превышало цифру 90. Но все это не идет ни в какое сравнение перед сложностью и ответственностью «руководить» собственным ребенком. Это знает любая мама. Ну а если же этот ребенок еще и подросток – то задача усложняется многократно. «Моей дочери 15. Я счастлива, когда слышу от нее, что она хочет быть на меня похожа! Так было не всегда (улыбается). Была и ревность, и обиды. Но считаю, так и должно быть, это нормально между родными людьми. Главное, мы доверяем друг другу,

я знаю о ее проблемах, переживаниях и стремлениях. Мне остается лишь аккуратно направлять ее. Чему хочу ее научить? Отстаивать свое мнение, не наступая на чужое достоинство. Быть собой и при этом уважать интересы других. Уметь находить компромиссы, но не превращать жизнь в одни сплошной компромисс. Я и сама всему этому каждый день с ней учусь».

А хотелось бы, чтоб дочь пошла по вашим стопам, – невозможно было не задать этот вопрос. «Абсолютно любой девушке и женщине, которая хочет связать свою жизнь с политикой, я говорю одно и то же: приготовься – будет очень сложно! И что именно станет самым трудным именно для тебя – можно узнать, только когда окажешься внутри системы. Но я точно хочу, чтобы женщин у нас в политике становилось все больше и больше! Хочу, чтобы женщина стала президентом Украины. И если это будет моя дочь – я не буду против!» (улыбается).

«СУТЬ ФЕМИНИЗМА НЕ В ОТКАЗЕ ОТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ, А В ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЕЮ ПО СВОЕМУ УСМОТРЕНИЮ».

С представителями молодежной организации.



ИНТЕРВЬЮ

НАСТЯ КАМЕНСКИХ: Девочки, такие девочки!

Красота, харизма, искренность, энергия, манящая притягательность... О Насте Каменских – певице НК – все говорят только с восторгом. И конечно, включают ее песни и тут же делают погромче!

Совсем недавно вышла песня «Девочки рулят», которая мгновенно стала не просто популярной, а настоящим манифестом. Ее слушают, чтобы поднять настроение, принять важное решение, повеселиться, а основная фраза и подавно стала нарицательной и решающей во многих спорах. Такое впечатление, будто Настя не просто озвучивает мысли, а добавляет уверенности и мотивации, чтобы их произнести. Что ж, это еще одно доказательство того, как талантливые люди ощущают реальность и через свое творчество транслируют главные меседжи. Для НК сейчас очень важно говорить о чувствах, поиске гармонии, способах пережить сложные моменты в жизни и выйти из них обновленной, полной сил. Причем, делает она это всеми доступными способами: в песнях (не пропустите новый альбом!), в своем новом реалити, на страничках в соцсетях, ну и разумеется, в интервью.

❗ Настя, каким должно быть настроение, чтобы немедленно захотелось что-то делать, творить, действовать? Его просто создать?

– Конечно же, ты должен быть полон сил и энергии. Именно в таком состоянии чаще приходит вдохновение и желание что-то создавать и творить. Ты открыт к новым идеям и способен креативить. Оказаться в таком вайбе не трудно, но вот удержаться – это другой момент. Порой бывают моменты, когда ты теряешь силы, но важно находить время на отдых и уметь восстанавливаться. Это может быть, что угодно – ретрит, медитация или йога. Попробуйте любой способ и выберете тот, который вам по душе. Результаты не заставят долго ждать. В таком созидательном состоянии вы находитесь в гармонии с собой и внешним миром. А это прямой путь к вдохновению.

❗ Вы энерджайзер или нужно, чтоб пришло вдохновение?

– Я считаю себя энерджайзером, да. Но, к сожалению, в сутках всего лишь 24 часа и все успеть физически

невозможно. Порой приходится себя останавливать. Да и силы нужно беречь, ведь сейчас здоровье и время – самые важные ресурсы, которые дают возможность достигать всех поставленных целей.

❗ Что из недавнего сделали для себя спонтанно и в кайф?

– Это была поездка в Мексику, где я начала снимать свое реалити «Девочки рулят», которое можно посмотреть у меня на YouTube канале. Решение отправиться в коллективный ретрит с мамой и подругой было спонтанным, но очень желанным. И эта перезагрузка действительно дала нам возможность восстановиться и кайфануть. Вместе мы пережили много интересных моментов и получили море ярких эмоций.

❗ Часто действуете спонтанно или все-таки есть план и расписание на день?

– У меня как у артиста, график очень плотный, поэтому без плана и графика никуда. За день нужно успеть многое, та что все важно фиксировать. Мы с командой всегда в курсе того, какие у нас сейчас съемки, что планируется дальше, сколько времени все занимает и т.д. Аналогично строим и дальнейшие планы. Это помогает работать эффективней, не теряя информацию и важные моменты.

❗ Что сейчас занимает больше времени, песни или активность в соцсетях? Что в данный момент прям особенно драйвит?

– Для меня музыка и песни – главные занятия в жизни. Соцсети я веду для себя и для поклонников, чтобы быть всегда с ними на связи и рассказывать о последних новостях. Но я не могу разделять эти понятия. Все взаимосвязано и является важным. Конечно, на написание нового трека и подготовку к съемкам клипа или съемкам реалити нужно больше времени, и этому я уделяю больше своего внимания.

“

Для меня музыка и песни – главные занятия в жизни. Соцсети я веду для себя и для поклонников, чтобы быть всегда с ними на связи и рассказывать о новостях».



❗ Куда сейчас направлены силы, на украинский рынок или на Латинскую Америку? Кстати, почему такой выбор?

— Я не разграничиваю свое творчество и всегда считала, что моя музыка не имеет этих четких линий. Я пишу для всех. Более того, так как я девушка многогранная — мне нравится быть разной. И это ярко проявляется в моем творчестве. Поэтому я люблю экспериментировать и создаю очень разную музыку. Тот или иной трек найдет отклик в сердце каждого слушателя. А что касается вектора Латинской Америки, то я уже рассказывала, что мои родители выступали в хоре Вережки и ездили в турне по всему миру, включая страны Латинской Америки. После одной поездки папа привез мне огромное сомбреро. Помню, когда я впервые его надела, представила себя настоящей латиноамериканской певицей, которая выступает на большой сцене с испанскими песнями. Поэтому каждый вечер перед сном мы разучивали с папой испанские песни и я визуализировала свою мечту. И чуть позже смогла ее реализовать! Но при этом, я люблю свою страну и с радостью пишу украиноязычные композиции. Недавно вышедшая трогательная песня «Почуття» продолжает звучать на радиостанциях, а многие поклонники высылают мне видео с моментом их предложения руки и сердца. Это очень вдохновляет и безумно радует. Как раз эта песня войдет в мой новый альбом «Красное вино», который выйдет уже 14 мая.

❗ Есть ли разница в предпочтениях публики? Что слушают у нас и у них?

— Безусловно, есть. Она отображает не только музыкальные предпочтения, которые строились на этнических мотивах веками, но и интересы публики. В целом, всем нравится слушать чувственные композиции о любви и отношениях, ведь эта та тема, которые многим близка.

❗ Вы любите быть дома? Суперзвезда в быту, она какая?

— Очень люблю. В свободное от съемок время всегда провожу с родными и близкими. Приглашаю в гости на ужин, ходим вместе гулять и весело играем в настольные игры.

❗ А заботиться о близких нравится? В чем это проявляется?

— Мне всегда важно заботиться о близких. Мужу своему я часто готовлю полезные блюда и складываю сумочки с едой на день. С мамой мы проводим много времени дома за чашечкой чая. К нам, по возможности, присоединяется подруга Аня. Иногда можем выходить на прогулку с моей собакой Мими.

❗ Ваше коронное блюдо?

— Сложно сказать, ведь чаще всего у меня меню достаточно однообразное — гречка или овсянка с фруктами, куриное мясо и салат с рукколой и огурцом. Но недавно в поездке Аня научила меня готовить ризотто с море-



продуктами. Рецепт, кстати, мы поделились в одном из эпизодов реалити. По приезду домой я решила пару раз повторить этот рецепт и мужу очень понравилось.

❗ Неужели едите все только полезное? Какой системы питания придерживаетесь?

— Сбалансированной. Но бывает, могу ограничить себя в большом количестве углеводов. А иногда позволяю себе небольшой читмил. Но такой каприз приходится отрабатывать на следующий день во время тренировки.

❗ Чем приходится жертвовать ради красоты?

— Все должно быть в удовольствие, поэтому никаких жертв. Процедуры и шаги на пути к красивому и здоровому телу должны быть в радость. Потом, когда видишь первые результаты, четко понимаешь, что находишься на верном пути и делаешь все правильно. Это мотивирует работать в том направлении и дальше.

❗ Что нужно сделать, чтобы вы почувствовали себя счастливой и любимой? Об этом надо напоминать?

— Тут все в руках женщины. Насколько она сама себе позволит стать счастливой и любимой, так и получится. Иногда напоминать об этом себе все-таки необходимо. Порой в суете и работе забываешь о себе. Но стоит толь-

«ВСЕ В РУКАХ ЖЕНЩИНЫ. НАСКОЛЬКО ОНА САМА СЕБЕ ПОЗВОЛИТ СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ И ЛЮБИМОЙ, ТАК И ПОЛУЧИТСЯ».

ко расслабиться, принять ванную с аромамаслами или заняться йогой, как сразу находишь гармонию с собой и окружающим миром.

❗ Неужели все так тихо и мирно? Вас можно разозлить? Как разруливаете конфликты?

– Я не конфликтный человек. Поэтому всегда осознанно обхожусь негатив стороной.

❗ Решаете все по-женски мягко? Благодаря чему девочки рулят?

– Благодаря своей истинной силе. Мы, девочки, такие разные, при этом очень похожи друг на друга. Нам нравится быть собой, вкладывать любовь во все, что мы делаем. Мы любим и мы любимы. Стараемся всегда выглядеть красиво, ухоженно, при этом находим время на бизнес и другие важные дела. Наша яркая многогранность и есть та самая изюминка, которая так нравится мужчинам.

❗ Расскажите о своем новом реалити. Откуда такая идея? О чем этот проект?

– Предыдущий год был сложным. Много работы: съемок нон-стоп, проектов и других факторов повлияли не только на мое настроение, но и на физическое состояние, и я впервые в жизни почувствовала, как это бывает, когда у тебя нет сил. К тому же, на стрессе у меня случилась паническая атака. Я поняла, что мне нужен ретрит. И решила отправиться вместе с мамой Лидией Петровной и подругой Аней Андрийчук в Мексику к морю, чтобы там восстановиться силами и вновь вернуть вкус к жизни. Это было импульсивное решение, но очень желанное. Я верю в знаки судьбы. Знаю, что возникшее в тот момент желание бросить все и отправиться на другой край света, к океану, оказалось на самом деле спасением. Я очень открыта и искренняя со своими поклонниками, поэтому хотела прожить этот ретрит вместе с ними. Уверена, многие события и переживания отзовутся у них в душе. И возможно также помогут им справиться с собственными трудностями, вернуть вкус к жизни. Это словно запись в дневнике трех девушек, которым, как и всем, порой бывает очень нелегко. Они также могут потерять силы и баланс, но всей душой стремятся найти гармонию и вернуть радость жизни. Вместе мы можем поддержать друг друга. Девочки точно поймут, что чувствует каждая из нас.



Во время ретрита в Мексике с подругой и мамой.



Все это вы сможете увидеть в каждом новом эпизоде реалити «Девочки рулят».

❗ Как считаете, возможна ли гармония в жизни? Или всегда какая-то сфера останется без внимания?

– Возможна, но к этому балансу нужно очень долго идти, так как гармонизация всех сфер требует особого внимания и усилий. Но при огромном желании, все получится.

❗ Скоро выходит ваш новый альбом... О чем он? Свойственного NK вау-эффекта ждать?

– Конечно! Свой новый альбом «Красное вино» я представ-

лю слушателям уже 14 мая. Он о настоящей женщине и о любви, от которой кружится голова. «Красное вино» похож на настоящую девушку – очень многогранную и безумно интересную окружающим, таинственную, при этом открытую миру. В нем раскрывается вся глубина женского характера, ее настроения и состояний. Именно поэтому каждый трек альбома «Красное вино» имеет свой характер и историю, особенную линию переживаний и чувств, которые найдут отклик в сердце девушек. Здесь есть место романтической лирике, драйвовой радости, и томной страсти. Все те эмоции, которые наполняют нас в разные моменты жизни.

❗ О чем сейчас мечтаете?

– Мечтаю, чтобы поскорее закончился пандемия, которая все никак не покидает нас, и все мы с вами были здоровыми! Это очень важно. Ведь тогда у нас будут силы и настроение мечтать, дерзать и достигать всех поставленных целей. А еще важно начать любить себя и свое тело. И не останавливаться в совершенствовании, но только через любовь и принятие.



**ЕЛЕНА
ГОНЧАРОВА,**
эксперт по рг-
коммуникациям
0509559598,
0688661546

СЕКРЕТ Твоего блога



Блогерство – это профессия или хобби? Есть ли здесь возрастные ограничения, какие цели и выгоды преследуют самые успешные и можно ли считать каждого из нас блогером, если мы ведем странички в соцсетях?

Сегодня, благодаря блогерам, мы узнаем достаточно полезной и интересной информации. Некоторым из них доверяем слепо, считая лидерами мнений. Влияние таких личностей велико. Что делать для того, чтобы получить такое огромное доверие?

Стать блогером – это огромная ответственность, но и велики бонусы. Нужно только постараться и приложить усилия, учитывая рекомендации экспертов.

1 Какие качества необходимы для успешного блогера?

Харизма и индивидуальность, честность и открытость. Эти ключевые качества позволяют удерживать внимание зрителя и вызывать доверие. Если разрабо-

тать привычку общаться со своей аудиторией эмоционально, содержательно и оставаться при этом собой настоящим, то будьте уверены, что сохраните интерес к блогу не только у постоянных зрителей, а и привлечет внимание новых подписчиков.

2 Как выглядеть в кадре убедительно, возможно есть какие-то правила, рекомендации, советы?

Конечно, есть. Готовиться заранее: до мелочей продумывать, что расскажете и покажете в кадре, тогда и чувствовать себя будете уверенно, и видео получится грамотное, убедительное, «без воды» и лишних телодвижений. По сути, короткое видео или текст для печатного блога подразумевает основательную подготовку и на это уходит довольно много времени.

Дальше нужно изучить свои сильные и слабые стороны по подаче материала, в частности манеру говорить: какой у вас тембр голоса и дикция, плюс внешность, образ, удачные ракурсы. Не нужно прилагать слишком много усилий, чтобы создать лучшую версию себя, но определенно стоит больше себя раскрывать, показывать тот максимум, который возможен, продолжать оттачивать мастерство. Дикцию, например, прекрасно выравнивает ежедневное проговаривание скороговорок. Хотя, всем известны, даже не телевидение есть яркие примеры – журналисты, которые в недостаточной мере четко говорят, но интересны зрителю своими материалами, сюжетами. Потому что информативно и есть своя индивидуальность, почерк, личный бренд. Свою внешность нужно принять и знать, что в любом случае всем понравиться невозможно. В кадре важно выглядеть ухоженным, аккуратным, поработать над своим имиджем и стилем одежды, нравиться себе. Тогда будете себя чувствовать уверенно, появится блеск в глазах. Данное состояние передается зрителю и тем самым вызывает у него симпатию.

3 Что имеет наибольшее влияние на зрителя блога: содержание, поведение в кадре, эмоциональность или внешность?

Несомненно, красивая картинка важна, но не это главное. Акценты ставим на информативность, содержание и невербалику. Невербалика, пожалуй, основ-

ное. То есть зритель неосознанно для себя улавливает тонкости вашего поведения и эмоционального состояния в кадре и благодаря этому делает выводы о том, насколько вы интересны и можно ли вам доверять. Поэтому найдите свободное время, просмотрите свои видеоблоги невооруженным взглядом и попробуйте понять: как вы смотрите и насколько эффектно для своего зрителя с позиции невербалики, а именно интонации, мимики, жестов. Инструментом такого «общения» со зрителем становится тело человека, обладающее широким диапазоном средств и способов передачи информации или обмена ею, которое включает в себя все формы самовыражения в кадре.

4 Есть ли способ справиться с волнением, которое возникает в кадре?

Волнение будет в любом случае, это нормальная человеческая реакция во время публичного выступления или записи видеоблога. Просто не отрицайте свои чувства, признайтесь в них и спросите себя: почему именно такие эмоции у меня возникают? Осознав, устраните то, что в ваших силах изменить, а то, что нельзя, разрешите себе оставить как есть. Например, у вас не получится избежать негативных комментариев или резко сбросить

пару килограммов, чтобы выглядеть лучше. Зато вы способны хорошенько заучить текст, который будете рассказывать в кадре, прописать себе его заранее, тем самым снизив градус беспокойства при записи блога или прямого эфира. Также во время записи блога, чтобы волнение не захлестнуло, сфокусируйте внимание на процессе и ни на что не отвлекайтесь. Представьте, что беседуете с доброжелательным другом, который находится по ту сторону экрана. Это настроит на благоприятную волну.

5 Как реагировать на критику со стороны и негативные комментарии?

Прислушиваться к другим нужно обязательно, но при этом перепроверять комментарии на объективность. Сколько людей, столько и мнений. Найдите и не потеряйте себя настоящего и на практике определите наилучшие способы коммуникации со своей целевой аудиторией. Вам не нужно покорять весь мир, достаточно встретить своих людей и удерживать их внимание.

Готовить видеоконтент под их запросы и постепенно формировать круг единомышленников.

6 Как наиболее эффективно коммуницировать со своей целевой аудиторией?

Составить контент-план, который будет соответствовать интересам и запросам целевой аудитории и следовать ему. И конечно, непременно реагировать на комментарии. Другого пути нет – только планирование и пошаговое исполнение намеченной стратегии коммуникации приносит результат.

Какие эмоции важно вызывать и каким способом?

Здесь нужно отталкиваться от цели: для кого и для чего создан блог. Например, кондитер, который хочет через блог увеличивать продажи сладостей, должен вызывать желание попробовать то, что он показывает и о чем рассказывает, влияя на вкусовые рецепторы человека. А если он, кондитер, хотел бы набрать группу на мастер-класс, то важно вызвать эмоции счастья от того, что обучение приносит определенную пользу. Используйте заманчивые прилагательные, обороты в речи, которые побуждают человека мыслить образно или рисовать в своем воображении приятные картинки, желательно с вариантами повседневности, то есть то, с чем человек сталкивается в своей обыденной жизни. Таким образом оставите эмоциональное послевкусие и к вам станут приходить, обращаться и, конечно же, следить за обновлениями в блоге.

7 За счет чего формировать доверие у своего зрителя и удерживать его интерес?

Будьте личностью! Доверие всегда есть к тем блогерам, которые свои слова подтверждают на деле, а зритель видит рост и соответствие: что человек говорит в кадре и как живет за кадром. Любую информацию можно перепроверить, проанализировать, уточнить. Поэтому дорожите своей репутацией и не прекращайте работу над личным брендом.

8 Какими знаниями важно обладать?

Каждому блогеру рано или поздно нужно подтянуть знания по психологии, ораторскому мастерству, изучить технические возможности и особенности поведения коллег на выбранном ресурсе.

9 Как проверить успешность своего контента?

Элементарно: посмотреть статистику – она отображается в каждом блоге. Анализируйте: какие темы и обсуждения наиболее зацепили вашу целевую аудиторию? И приумножайте такой контент. Если учиты-



ваете пожелания и предпочтения зрителя или читателя, будьте уверены, что они с вами надолго. Помните о том, что не зритель подстраивается под вас, а вы работаете для зрителя или читателя. Да, оставайтесь собой, но не навязывайте собственную волю при коммуникациях, почувствуйте свою целевую аудиторию и создавайте атмосферу доверия.

Блог – это в какой-то степени сериал или реалити-шоу, людям хочется знать, что же будет дальше. Поэтому одной из тем выбирайте ту, которую можно рассматривать с разных ракурсов, добавляйте подробностей и держите интригу.

10 Блогер-это профессия или хобби?

Все зависит от цели. Под профессией подразумевается возможность зарабатывать. Соответственно, когда работаешь над монетизацией – заработком на подписчиках и рекламе, или же являешься человеком, профессия которого подразумевает ведения блога для поддержания интереса и статуса у своей целевой аудитории, то блогерство является профессией. В остальных случаях это, конечно же, хобби для души.

11 Все ли, кто ведет свою страницу в соцсетях, являются блогерами?

Наш эксперт, Елена Гончарова, считает блогерами тех, кто ведет свои страницы в соцсетях и регуляр-

Повышаем узнаваемость

Для продвижения своего блога используйте все возможные доступные методы, которые приведут к вам вашу аудиторию.

● Коллаборации.

Объединяйте усилия с другими блогерами, так вы сможете обменяться своей аудиторией. Самый простой вариант – прямой эфир на актуальную тему. Можно также создать совместный проект, приобщить к нему экспертов. Хорошо также работает дружеская реклама, где один блогер рекомендует другого.

Можно также устроить совместные гивы и розыгрыш подарков.

● Награждение аудитории.

Эффект игры отлично поднимает популярность. Используйте его. Однако не усложняйте, условия должны быть легко выполнимы. За активность предлагайте призы, причем не обязательно денежные или дорогие.

но выкладывает контент. И не важно, насколько правильно и грамотно они подходят к ведению страниц. Другое дело эффективность. О том, что посты просматривают, читают, понятно благодаря обратной связи. В принципе, в современном мире все мы немного блогеры, но кто-то делает это успешнее, а кто-то создает контент исключительно «для своих».

12 Есть ли возраст у блогерства?

Наиболее активные блогеры – те, кому до 35 лет. Остальные пока недооценивают новые возможности. Тем не менее, все мы слышали о взрослых людях, которые смогли привлечь внимание общественности своим контентом и стать весьма популярными. В частности, это касается здорового образа жизни и бьюти-сферы – такие истории вдохновляют.

13 Зачем создают блоги, и есть ли в этом польза?

Как и для любого начинания, важно четкое понимание: зачем этот блог и какая цель преследуется. Стартуют многие, но не все остаются, потому что, поверьте, что стабильно вести блог весьма энергозатратно по времени и моральным ресурсам. Нужно постоянно быть в тонусе и не прекращать удерживать внимание аудитории. И для того, чтобы не бросить ведение блога, важно иметь огромную мотивацию – материальную или личную, как вспомогательную для

продвижения личного бренда или собственного дела. И здесь нюанс: успешным блог будет у того, у кого есть вовлеченность подписчиков, ведь именно они влияют как на монетизацию блога, так и на повышение уровня узнаваемости, доверия и лояльности к вам как личности, профессионалу или предпринимателю.

14 Чем помогает блогерство в карьере?

Ваш работодатель или клиент имеет возможность воочию убедиться: насколько вы компетентны и глубоки, разбираетесь в тонкостях своей деятельности. Также это показатель серьезного отношения и уважения к своей профессии, желания развиваться в ней. В общем, ведение блога может оказаться отличным приложением к вашему резюме, хотя, успешные блогеры на виду и благодаря блогу заказчики и работодатели могут находить их сами.

15 Как продвигать собственное дело с помощью блога?

Здесь есть где фантазии развернуться! Придумайте проект, связанный с вашим родом деятельности и запустите его на YouTube. Отснимите цикл программ и систематически их выкладывайте. Клиенты, однозначно, любят живые настоящие истории и ненавидят прямую рекламу. Поэтому обыгрывайте видеоконтент так, чтобы оставаться ненавязчивыми, но при этом запоминающимися. Одна из идей – сотрудничество с печатным СМИ, где находится ваша целевая аудитория, ваша экспертная колонка или рубрика позволят создать дополнительное доверие.

Старайтесь искать больше точек соприкосновения, кроме журналов, есть радио, телевидение.

Продумайте постинг в социальных сетях и активно коммуницируйте с аудиторией на разные темы, а не только продавайте. В мире, переполненном информацией и разными выгодными предложениями, наиболее ценится блогерство, где можно соприкоснуться с реальным человеком и ощутить роскошь человеческого общения. Такое не забывается, а значит, поток клиентов будет только расти.

Ирина ЗАВЕРУХА:

Пришло время изменений и внутренних трансформаций

*Наверняка
каждая из нас
ощущает: мир
ставит перед
нами новые
задачи.*

*Эниопсихолог
Ирина Заверуха
объясняет, как
им соответ-
ствовать.*

Беседовала Инна Катющенко

Некоторое время назад в нашу жизнь вошли слова, которые сегодня уже звучат для нас вполне привычно – энергия, квантовая физика, поток. Мы стремимся к гармонии и благополучию, уделяем внимание своим внутренним ощущениям, движемся к большим знаниям и понимаю себя, ищем смыслы. Благодаря работе эниопсихолога такой путь может открыться каждому!

❸ Ирина, расскажите подробнее о вашей профессии.

– Я занимаюсь эниопсихологией уже 13 лет, но с точки зрения развития общества эта профессия относительно новая. Это одно из течений психологии, которое изучает влияние потока информации на психику человека.

Каждый год количество информации в мире увеличивается в 6 раз и к этому нужно успевать адаптироваться. Я называю себя мастером трансформации сознания с опорой на компетенции эниопсихологии.



Классическая медицина, психология, коучинг, холистические подходы к лечению не решают задач современного человека, особенно в связи с последними событиями в мире на волне паники, стресса и волны перемен, которые затронули жизнь каждого человека.

❗ Остановимся подробнее на последних событиях. Что это за процесс? И к чему он должен привести нас?

– Сегодня нужно давать определение, соединяя научные, статистические и мистические подходы.

С точки зрения эволюции – это разумные изменения, которые нужны, чтобы перейти из эры материализма и выживания в эру здорового альтруизма. С одной стороны мы разделились, но с другой, на тонком плане, нас соединяют. Все идет к тому, чтобы мы перешли из сообщества, в котором руководит разум, в сознание, которое умеет чувствовать.

Трансформации претерпевает все – даже институт семьи. Мы движемся к тому, чтобы через какое-то время стать единой цивилизацией, границы будут размываться, даже если сейчас это кажется фантастикой.

❗ То есть, мы возвращаем сознание. Какими нам нужно стать, чтобы соответствовать задачам будущего?

– Я работаю в основном с женщинами и отчетливо вижу, что эра эгоизма завершается. Новая задача заключается в умении любить.

Мы умеем быть должными, учиться, создавать все из ничего, построили мегаполисы, запустили космические корабли. Но при этом, в процессе обучения, потеряли умение безусловно любить, безоценочно, не через фильтр эгоизма.

К сожалению, любовь к себе еще ассоциируется с этим качеством.

Скажем, позволением купить для себя что-то дорогое.

Но если ты спишь на неудобной подушке, и при этом покупаешь дорогую сумку, чтобы подчеркнуть внешнее, то вряд ли считаешь себя ценной. Любовь к себе – это как раз купить ту самую удобную подуш-

Нужно научиться слышать внутренний голос, который звучит из твоей сути, а не из эго, в обход маскам, страхам, и положению.



«Иногда в нашей жизни возникают осознания: если не я, то кто? Опираясь на ответ, начинаешь действовать».

ку, чтобы утром быть богиней, которая может идти с любой сумкой, сиять изнутри и делиться с миром из полноты своего сердца. Мы делимся с другими тем, чем сами наполнены. Когда-то нас обучали быть добренькими, и не служить, а прислуживать. Сейчас мы от этого уходим. Нам важно сохранить мораль, духовно-нравственные ценности, достижения, компетенции, всю разумность, которая нам позволила подняться до уровня со-творца. Но при этом нам необходимо культивировать все невидимое, то, о чем мы говорим «откликается», «я чувствую, ощущаю».

❗ Как ты пришла к своей миссии?

– Это удивительный путь. Я работала в политике, бизнесе, трудилась в сфере образования. Ключевым моментом стала болезнь. Я начала задавать вопросы, в первую очередь: «за что?» Но так же, как и многие люди,

задавала их неправильно. И когда я сформулировала вопрос: «для чего?», пришел ответ. Это случилось через 3 дня после операции (у меня была онкологическая болезнь). Тогда я и оказалась за той партой, которая привела меня к моей новой профессии, миссии, проектам.

Если бы я не задала тогда правильный вопрос, я бы осталась человеком, значимым с позиции общества, но не сильно счастливым, не сильно здоровым. И не встретила бы с чем-то большим.

❗ Вопрос «за что?» звучит из позиции жертвы и подразумевает наказание. Вопрос «для чего?» – ты берешь ответственность за дальнейшие шаги и находишь силу, которая позволяет их сделать. Есть ли вообще понятие наказания за что-то или сложность – всегда вызов и возможность перехода на новый уровень?

– В классической психологии есть такие понятия как детское, подростковое и взрослое. Если мы находимся в состоянии ребенка, у нас мышление дефицита – «я маленький», «я чего-то не получаю», «меня наказывают». До какого-то возраста это уместно. Крайний срок – это 28 лет, с точки зрения эволюции в этом возрасте мы, как целостные многомерные конструкции, должны выйти в сознание взрослого. Но так происходит не всегда. Часто люди в 45, 60 и даже 70 лет находятся в ментальном детстве. Это связано с конкретным опытом, когда мы столкнулись с ситуацией, где по нашим ощущениям нас «не полюбили», чего-то «не добавили». Привычка возвращаться в этот дефицит останавливает человека в его ментальном развитии. Соприкасаясь с подобной эмоцией в жизни, мы снова и снова впадаем в то травмирующее состояние. Цивилизационный переход заключается в превращении подростка во взрослого.

Кстати, вера и религия по этой же причине перестали удовлетворять человека в развитии. Почему? Потому что ты, как маленький просящий человек, уже виноват. Тебя наказывают за то, что родился. Есть некий великий Бог, Аллах, Разум, который нас маленьких судит. Но ведь это не так. Нас никто не наказывает, кроме нас самих. Не воспитывает, не заставляет страдать, – мы сами с этим справляемся.

❸ Какие рекомендуешь инструменты для соединения с источником внутри себя?

– Многих пугает неизвестное. Если у нашего внутреннего ребенка, который любит познавать, нет отрицательного опыта, то мы смело идем и получаем опыт. Но если у нашей психики есть отрицательный опыт касания к чему-то важному, то мы реагируем страхом или подозрительностью. Между обычным человеком и темой встречи со своей сутью есть очень много границ, потому что в последние 300 лет случилось много манипуляций и лжи в этой сфере. И поэтому



Ирина не только теоретик, но и практик, она умело балансирует между семьей и делом своей жизни.

то, что люди реагируют недоверием – это хорошо. Лучше к чему-то долго идти и убедиться в научности и результативности чего-то, тогда будет эффект. Хуже прыгать по догмам, концепциям и модам...

Что делать обычному человеку на уровне простых техник?

Во-первых, познакомиться с нейрофизиологией, устройством себя. Во вторых, научиться ощущать момент присутствия здесь и сейчас. Важно сесть в безопасном пространстве, закрыть глаза и начать спокойно дышать. Сначала животом, наполняя пространство своего тела энергией кислорода. Ощувив достаточность, перевести свое сознание выше и дышать грудной клеткой. И через еще какое-то время глубокого дыхания начать дышать головой. Это возможно, вы убедитесь в легкости и простоте. Это и есть процесс саморегуляции и самобалансировки, который расслабляет нашу психику настолько, чтобы выйти

из глубокого стресса и сильного напряжения. Такая практика помогает дышать и соединяться с источником, который не на небесах, ликах или сказочных книгах. Он – территория нашего сознания, которая внутри каждого.

❹ Роль женщины в новом мире – тоже вызов? Остаемся ли мы движущей трансформационной силой?

– Мы не просто остаемся движущей силой для общества, а и задаем тенденции для трансформации. С точки зрения нейрофизиологии, от мужской системы мы отличаемся на уровне мозга. Это научный факт. Женский мозг по скорости реакции быстрее в 6-10 раз и это возлагает ответственность, заставляет нас ощущать хаос в такой турбулентное время. Мы способны почувствовать и понять, что находится за гранью невидимого. Последние годы женщину направляли в тело. 2020 год

поставил перед нами новую задачу: побыв в теле, изучив психологию и свою душу, снова начать руководствоваться умом, пользоваться разумом с позиции целостности. Мужская система в коллективном бессознательном ищет ответы на вопросы исходя из опыта, что женщинам не свойственно. Такие попытки не приводят к ответам. Женская система способна почувствовать новое из уровня «этого никогда не было».

Да, сейчас, с точки зрения цивилизации, мы такие интересные существа, которые могут подсветить путь, по которому еще никто не ходил. Например, Илон Маск создает космические корабли, опираясь на свою мечту. Приблизительно такая задача – «все возможно» – стоит перед каждым мужчиной современного мира. И хорошо бы, чтобы женщина рядом направила его на соединение с ценностью, которая позволит создать мечту.

Женская энергия невероятно важна, но уже не с точки зрения вдохновения, как было много последних лет. Материальные цели уже исчерпали себя. Теперь другие задачи. Сейчас мы живем одной ногой в прошлом, одной – в будущем. Речь не идет о том, что женщинам нужно стремиться в политику, что-то доказывать или за что-то бороться. Речь идет о самооценности.

Женщина вполне может сидеть дома, но при этом иначе мыслить, а ее мужчина при этом, пойдет в социум и от ее имени будет реализовывать другие смыслы и задачи. Это женщина толкала мужчину на достижения с точки зрения власти, материи, это нам хотелось, чтобы как в сказке – быть и царицей морской и владычицей небесной. Женщина, которая поменялась, может дать возможность мужчине транслировать другие ценности или потребности. Или занять эти позиции самостоятельно.

Но при этом она не перестала быть мамой, радовать красотой, окружать заботой, наполнять.

У нас появляется возможность не выбирать, а все успевать: рожать, любить, жить. Причем не из надрыва, а в контакте с высшим замыслом. Можно задавать вопрос «где в пространстве мира я нужна сегодня» и пространство нам покажет, в какой сфере мы можем пригодиться.

❗ **Право выбора – насколько оно существует?**

– Право выбора есть, но мы учимся все больше чувствовать и доверять. Алгоритм такой: задать вопрос, почувствовать ответ, выдержать паузу, увидеть отклик пространства и взять ответственность за действия.

❗ **Если женщинам позволено больше, как тогда быть мужчинам?**

– Сейчас количество вопросов к пространству у мужчин намного больше, чем у женщин. Не у всех есть рядом мудрая жена, мать, сестра или начальница. Мужчины не понимают что такое мужество в новом времени.

Я бы пожелала им озадачить себя поиском ценностей, которые потом приведут к поиску смысла жизни. Когда мужчина осознает свою ценность (не цели), у него повышаются вибрации, им хочется восхищаться, он меняется. Мужская система сейчас освобождается от привязки к женской энергии, они тоже начинают прислушиваться к интуиции, чувствам. Современная женщина – это та, в которой нет обид, нахрапа, желания урвать или доказать, вызвать чувство сожаления. Нам нужно не мстить, а проявляться. Иначе мы не трансформируем общество. Многие женщины не разрешают себе проявляться. И тогда руководит это. Что ж, если нет порядка внутри (семьи, страны), то это вопрос к женщине – она потеряла свою внутреннюю ценность и поэтому пытается требовать ценность за счет внешнего (машин, подарков). Хочу пожелать женщинам настроиться на себя, когда удобная подушка будет важнее десятой сумки. Но не на себя – эгоистку, а на свою суть. Внешнее очень важно для женщины, но при этом оно должно подчеркивать внутреннюю суть.

»В НАШУ
ЖИЗНЬ ВХОДИТ
НЕ ТОЛЬКО
РАЦИОНАЛЬНЫЙ, НО
И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ,
ОБЩЕСТВО
МЕНЯЕТСЯ»



Где его пределы? Что делать, если близкий человек в него вторгается? Как обустроить совместное пространство без ущерба для личного?

Личное пространство

Людям свойственно объединяться. Так мы чувствуем себя более защищенными, сильными. Мы любим делиться впечатлениями, достижениями, реализовываться в кругу себе подобных. Известный немецкий психолог-гуманист Эрих Фромм видит в таком стремлении естественный страх человека перед одиночеством. Но беда в том, что, даже находясь рядом с близким, казалось бы, человеком, мы все равно опасаемся и тревожимся. А все потому, что не умеем выстраивать по-настоящему близкие отношения, основывающиеся на абсолютном принятии друг друга, доверии и взаимной свободе. Тебе это знакомо? Достаточно широкие рамки личного пространства (удобные для конкретного человека) – важнейшее условие счастья вдвоем.

Сообщество под названием «Мы»

Если двое решают жить вместе, они соглашаются очень близко подпустить к себе любимого человека. Смещаются границы личного пространства каждого из них, преобразуется вся система межличностных отношений. Часто это довольно бо-

лезненный процесс: период притирки характеризуется бурными встрясками, выяснением отношений. С другой стороны, муж и жена стремятся к абсолютному единению. Этому способствуют и красивые установки: «Две половинки одного целого!», «Мы всегда вместе!» Такой тип отношений называется «слиянием» и возможен лишь в самом начале, в период безумной влюбленности. Тем временем слияние нормально только между мамой и младенцем. То есть между большим, сильным, маленьким и зависимым. Оно всегда предполагает подчинение одной личности (и ее пространства) другой. Поэтому такой союз влюбленных подчас недолговечен. Ведь подобная ситуация приводит к разрушению любви, на

место которой приходят созависимые отношения, где одному можно все, а другому – ничего, где интересы ведомого игнорируются, а ведущего доминируют. Иногда эта связь сильнее любви, но счастливым брак не назовешь...

Гармония предполагает и единение, и определенную свободу. Каждому человеку необходимо ощущать свою отдельность, особую ценность, развиваться в нужном именно ему на-

Не стоит заставлять любимого отчитываться где и когда он был, требовать перезванивать. Он чувствует себя, словно под колпаком. Неудивительно, что протестует.



правлении. Любовь должна лишь способствовать этому.

По полочкам

Психологи разных стран пришли к выводу: наличие личного пространства (в доме, семье, на работе, среди друзей) – обязательное условие для счастья человека. Оказывается, оно видится нами как часть собственного «я» и, по сути, таковым и является. Поэтому любое вторжение в него воспринимается человеком как агрессия и опасность.

ЛИНИИ ОБОРОНЫ

Если изображать графически, то личное пространство – это несколько овалов разного диаметра.

Интимная – располагается на расстоянии вытянутой руки, в него допускают близких.

Персональная (от половины до полутора метров) – зона дружеской беседы.

Социальная (от полутора до четырех метров) – для общения с чужими людьми.

Публичная (до семи метров) –

сюда попадают те люди, которые могут иметь какое-то отношение к человеку (например, лектор и аудитория).

Естественно, цифры условны, ты уже давно все просчитала интуитивно.

Но эти данные дают понять, что пространство структурировано, и помогут разобраться в своих ощущениях.

РАЗНОВИДНОСТИ

Пространство многомерно. Возможно, поэтому так сложно определить его границы в конкретном (личном) случае. А ведь все измерения известны, осталось их узнать – и многие проблемы исчезнут.

Предметное – это вещи, находящиеся в твоём эксклюзивном владении: рабочий стол в офисе, кресло, любимая чашка, набор для вязания... Раздражение, которое ты испытываешь, когда кто-то их берет, вполне закономерно.

Жилищное. Место, где ты можешь уединиться, когда понадобится. Сад, балкон, кабинет, теплица, желательно с замком. И пусть ты этим пользуешься крайне редко, сама возможность греет душу.

Информационное – право на тайну. Да, ты можешь закрыть доступ к почте или страницам в соцсетях. Это не значит, что тебе есть что скрывать, просто ты отстаиваешь то, что принадлежит только тебе. Прав-

да, если тайна окутывает большую часть жизни, если ты скрываешь от партнера вещи, которые затрагивают его права (мужа, родителя, совладельца), то это уже нельзя прикрывать необходимостью личного пространства, тут другой уровень проблем и решение – иное.

Эмоциональное – право переживать и чувствовать то, что желаешь: плакать, грустить, смеяться, когда захочется, пусть даже беспричинно с точки зрения другого.

Время – период, когда ты предоставлена сама себе.

Свободное от всех обязанностей, подвластное лишь желаниям. Она имеет право просто болтать с подружкой, он – играть на компьютере, дети – просто шататься по дому.

Правда, это должен быть небольшой отрезок.

Интересы – каждый нуждается в собственном круге интересов. И нет необходимости начинать «любить» футбол или оперу.

Сюда нельзя!

Вполне возможно, что вы с мужем интуитивно чувствуете границы друг друга, не подозревая, что они существуют. Но все равно вам нужно договариваться. Для облегчения этого предлагаем несколько подсказок в виде ориентиров. Обсудите и продолжите список.

- Вы вместе? Значит, у вас есть единое пространство. Его нужно уважать: не допускать третьих лиц в отношения двоих. Часто флирт по интернету с первой любовью или обсуждение с мамочкой недостатков партнера являются жестким вторжением в пространство «мы». Это приводит к дисбалансу в семейной системе, из чего следует и нарушение личных границ.
- Тренируйте свою способность принимать чужие потребности: в уединении, интересах, в общении с «недостойными» друзьями.
- Обязательно обсуждайте, что для каждого из вас недопустимо. И принимайте это как правило.

Жертвовать своими интересами, с целью сохранить отношения – тупиковый путь. Это то, что делает одну из сторон недовольной, несчастной.

Фото: Shutterstock (1).



КАК ПОЛЮБИТЬ здоровое питание:

**советы психолога
из новой книги**

Хотите навсегда забыть о диетах и обрести здоровую фигуру? Тогда давайте составим план действий!

Гленн Ливингстон когда-то не мог оторваться от еды — у него было компульсивное переедание, уровень холестерина угрожающе скакнул вверх, и врачи, покачивая головой, посоветовали что-то делать. Так Гленн и сделал первые шаги, только вместо изнурительных модных диет, он стал копаться в своей голове. Сейчас доктор психологии Гленн Ливингстон — успешный основатель компании, которая помогает людям с пищевыми расстройствами, автор методики Never Binge Again и бестселлера об этой методике «Ніколи більше не переїдайте» (Vivat, 2021). Какие же рычаги в своем поведении он нашел, чтобы избавиться от переедания, стать здоровее, да ее и начать помогать другим со схожими проблемами? Мы собрали важные советы из его книги.

1 **Будьте уверены, что у вас получится себя контролировать**

Вам кажется, что вы не сможете удержаться и не съесть заманчивую плитку шоколада на ночь. Но прежде, чем вы начнете читать книгу, Гленн просит вас дать себе обещание — будьте открыты возможностям и делайте якобы невозможное с максимальной уверенностью, что это реально осуществить. Когда кто-то ставит нам рамки, мы потом не пытаемся за них выйти. Поэтому нужно поощрять себя и забыть про ограничения. Не получается у того, кто ничего и не пробует!

Мы хотим
ни заикаться от цифр
на весах, общественного
мнения, навязанных цен-
ностей и привычек. Не
винить себя за ошибки,
а поощрять за правиль-
но принятые решения.
Так легче достичь
успех!

2 Всегда соблюдать здоровый режим питания и никогда не переедать – реально

Вам кажется, что нереально мыслить понятиями «всегда» и «никогда», но каждый день вы доказываете обратное. Вы всегда просыпаетесь и чистите зубы. Вы никогда не будете осознанно совать руки в кипяток. Есть простые и логичные нормы, которые мы правда соблюдаем каждый день, более того – они усвоены в подсознании. Почему бы к ним туда не прибавить правила касательно режима питания? Обозначьте для себя, чего вы никогда не будете есть/делать и что будете выполнять всегда. И придерживайтесь своего плана.

3 Помните, что наше общество специально культивирует зависимость от питания

Исторически считалось опасно быть худым – до развития современной медицины любая хворь могла привести к упадку сил, поэтому принято было запасаться энергией от питания. Округлые формы были признаком богатства, а выбрасывать еду стало зазорно.

Не стоит также забывать, что в ДНК украинцев осталась память про Голодомор, отсюда и желание запасаться едой, делать из нее культ, а самое главное – награждать себя пищей. При этом и в прошлом, и в настоящем, если вы не любите вкусно поесть и не получаете от еды наслаждение – вы выделяетесь и автоматически превращаетесь в изгоя (потому что вы индивидуалист, а такие угрожают общему выживанию в группе). Эти все привычки у нас остались. Вспомните семейные застолья со старшими родственниками, которые только посмеются, если вы откажетесь от домашней колбасы и седьмой порции дерунов со сметаной. Рестораны и магазины только поддерживают эту внутреннюю любовь к нездоровой пище: посчитайте только, сколько рядом с вами точек с фастфудом, а сколько – с полезной едой. Сколько времени нужно потратить, чтобы заказать доставку пиццы или бургера, и легко ли вам будет



найти поставщиков здорового питания?

Правда в том, что нам кажется, будто бутерброд насытит нас гораздо лучше, чем вареная брокколи. И от этой внутренней, сложившейся еще в древние века установки пора избавляться.

Перестаньте испытывать чувство вины за то, что уже наелись и отказываетесь от еды, которую вам предлагают. Это ваш организм, а не ваших родственников и друзей.

4 Ваши естественные пищевые инстинкты не хотят нездоровой еды

Вам хочется много переработанных продуктов

с добавками и консервантами только потому, что вы к ним привыкли. Наша пищевая промышленность делает все возможное, чтобы вам нравились слишком ярко выраженные химические вкусы продуктов и вы все больше их покупали. Из-за этого наши вкусовые рецепторы перестали быть чуткими к настоящим естественным вкусам. Проверьте: если перестать есть сладкое, то очень скоро фрукты покажутся гораздо вкуснее, чем были ранее, когда соревновались за внимание с несколькими столовыми ложками сахара в десерте. Без фастфуда вам захочется добавить в рацион что-то новое: например, зелень, на которую раньше из-за обилия булок вы не обращали внимания. Прислушайтесь не ко вкусу, а к организму – стали ли вы легче себя чувствовать, испытываете ли прежнюю усталость

после еды. Настоящий вкус придет вместе с привычкой, и вот вы уже глотаете слюнки при виде салата с кусочками диетической отварной курочки или тофу.

Если есть осознанно, можно стать здоровой версией себя и оставаться в форме всегда. И Гленн Ливингстон прекрасно мотивирует!



ГЛЕНН ЛИВИНГСТОН

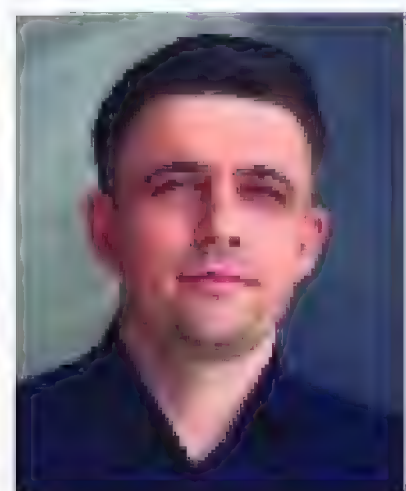
автор, психолог и маркетолог

БОЛЬШЕ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ!

Прежде, чем написать книгу «Ніколи більше не переїдайте» Гленн Ливингстон провел исследование пищевых привычек более 40 000 людей, изучил и обозначил причины, по которым мы не можем похудеть или получить желаемую форму тела. Он делится своими соображениями на счет мышления стройных людей и уверяет, что каждый может снять свои ментальные блоки, сформировать собственный план питания и следовать ему.



12 ФАКТОВ о меланоме, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ



**АНДРЕЙ
ЛИСЕЦКИЙ,**
дерматоонколог,
главный врач
клиники CALM,
основатель
социального
проекта SkinScan:
береги свою кожу!

Родинки есть у 100% людей. Не верите? Посмотрите на свое тело! Именно поэтому знать, что такое меланوما и как ее предотвратить, должен каждый.

До летнего сезона осталось совсем ничего, и конечно, вы ждете его с нетерпением, чтобы полностью насладиться долгожданным солнцем. И это правильно, потому что лето – прекрасный сезон, запасы которого будут питать наше здоровье целый год. Но при одном условии: если ваши отношения с солнцем будут рациональными. Кожа – это орган, в котором мы живем всю жизнь, это наша броня, наша защита, наша главная «одежда». Однако на одежду, по наблюдению дерматологов, среднестатистический украинец тратит значи-



тельно больше средств и времени, чем на свою кожу. Для тех, кто до сих пор сомневается в том, что кожа требует ничуть не меньше заботы, чем зубы, желудок или даже печень, у нас есть две новости. Традиционно начнем с плохой: рак кожи стремительно набирает обороты во всем мире, и сегодня он вышел на первое место среди онкологических заболеваний, опередив традиционных «лидеров» – рак легких и рак груди. Но есть и хорошая новость: рак кожи, в отличие от других новообразований, можно излечить полностью, если соблюдать элементарные меры безопасности

и не забывать о профилактике. Более того, его можно предотвратить, если проходить ежегодные осмотры у дерматолога. Однако именно с этим в нашей стране дела обстоят ой, как плохо. Если в США на сегодняшний день фиксируется минимум 95% случаев полного избавления от меланомы, то в Украине эта цифра практически в половину ниже. Давайте разберемся почему.

Необходимо следить за динамикой появления или изменения родинок. Особенно, если этому предшествовал неудачный опыт загара.

1 Меланوما – самый агрессивный вид рака кожи, – единственный, который дает метастазирование. Все остальные типы кожных новообразований не являются столь опасными.

**А**

асимметрия

**К**

край

**К**

кровоточивость

**О**

окрас

**Р**

размер

**Д**

динамика

Но и меланому можно не допустить, если всего лишь вовремя удалить неблагоприятную родинку. Но для большинства украинцев меланома – это просто родимое пятнышко, базалиома – непонятно откуда взявшаяся ранка, а плоскоклеточный рак – язвочка или шелушение. «Пройдет», – думают многие, не воспринимая такую «мелочь» серьезно. К сожалению, часто пациенты обращаются к врачам, когда ситуация становится критичной.

2 Самый простой метод профилактики опухолевых заболеваний кожи – ежегодное посещение дерматолога. Особенно это важно делать после длительного пребывания на солнце или поездок в жаркие страны.

Отношения с дерматологом должны быть регулярными, как с другими врачами из списка маст хэв. Именно чрезмерные контакты с солнцем, отсутствие культуры правильного загара запускает процессы превращения родинок в опасные новообразования. Очень важ-

но внедрять и развивать в Украине культуру осознанного отношения к своей коже.

3 Меланома (рак кожи) демонстрирует самые высокие темпы роста среди других злокачественных опухолевых заболеваний. За последние 40 лет в мире в среднем количество заболеваний меланомой увеличилось на 15%. И если в Европе и США сегодня прирост заболевших примерно 4% на 100 000 населения, то в Украине этот

показатель выше в среднем на 1-2%. В южных регионах бывает такое, что этот показатель дотягивает и до 7%.

4 В Украине ежегодно регистрируют более 3000 новых случаев меланомы. А в мире, согласно статистике ВОЗ, каждый год выявляют более 132 тысячи новых случаев заболевания. К сожалению, как уже было сказано, эти цифры меняются в сторону увеличения. «Всего 3000?» – спросите вы. Увы, в на-

ДИАГНОСТИКА ОНЛАЙН?

Увы, далеко не все украинцы могут себе позволить в Дни меланомы приехать в большие города и попасть на бесплатное обследование. Многие клиники предлагают таким пациентам современную опцию: сфотографировать родинку, которая трево-

жит, и прислать по электронной почте. Безусловно, бесконтактный метод не идеален, но если родинка действительно требует немедленного удаления, то опытный врач увидит это даже на фото. Во всяком случае, это хорошая возможность для первичной консультации.



шей стране эта статистика далека от реальных цифр! Особенно в тех случаях, когда человек по тем или иным причинам отрицает медицину и ориентируются на древние предрассудки, считая, что родинки это метки судьбы и удалять их нельзя! Люди затягивают с диагностикой и лечением, а иногда, к сожалению, никто и вовсе не знает, что у человека был рак кожи.

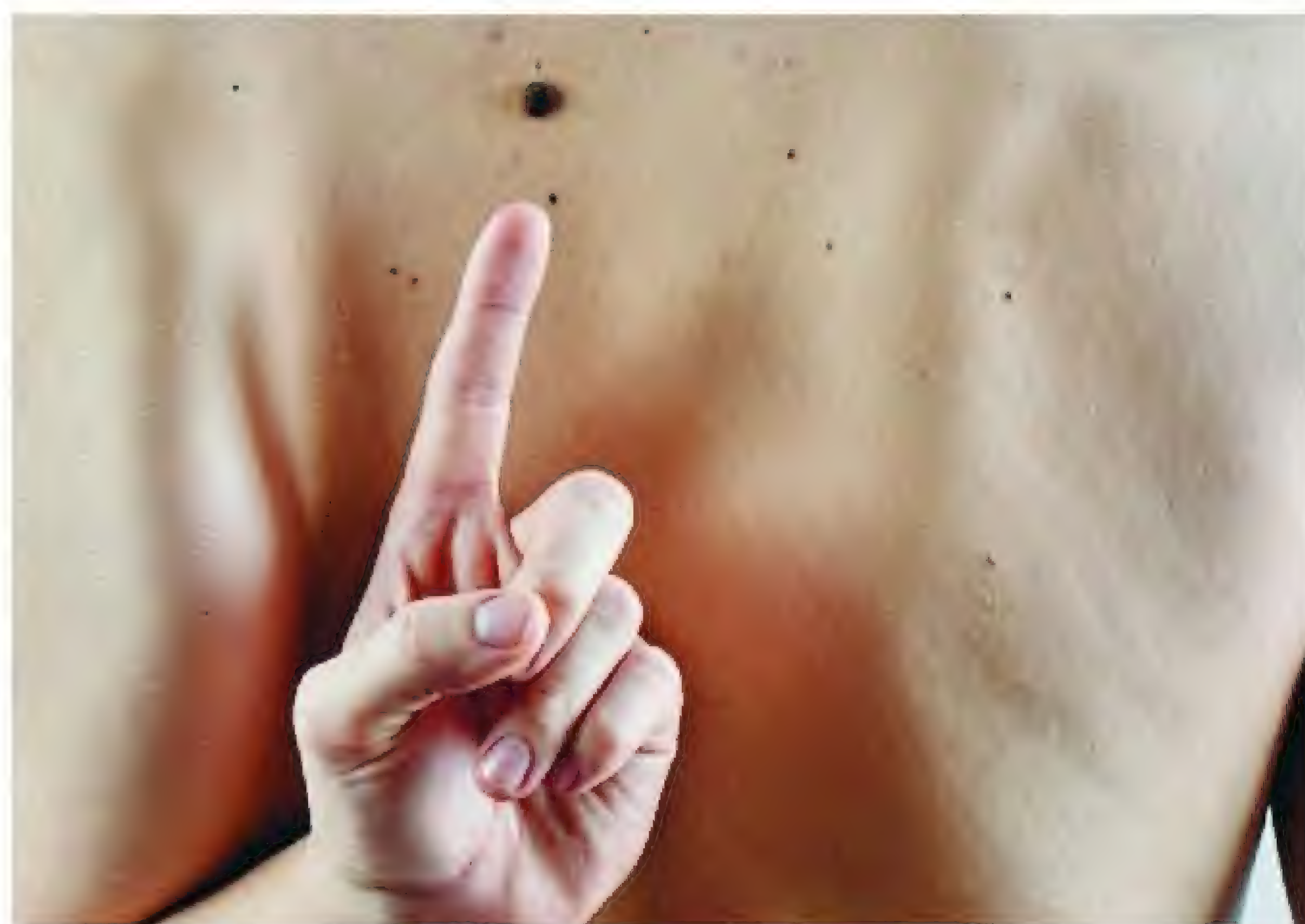
5 Риск заболеть меланомой кожи выше у людей с большим количеством родинок на теле. А так же у тех, у кого рак кожи наблюдался в семейном анамнезе, у пациентов с первым-вторым фототипом кожи (это самая светлая кожа), и у тех, кто перенес солнечные ожоги, особенно в детском возрасте. Помните, как иногда загорали до волдырей, а мамы мазали вас разными народными средствами? Вот именно этот факт должен стимулировать вас ответственнее подходить к здоровью кожи. Ни в коем случае также нельзя допускать травмирования родинок и чрезмерное влияние ультрафиолета.

6 Рак кожи молодеет. Долгое время считалось, что рак кожи – возрастное заболевание, и крайне редко он может возникнуть у людей до 30 лет. Но сегодня мы наблюдаем совершенно другую картину.

Согласно статистике, именно в возрастной группе от 0 до 29 лет наблюдается динамичный прирост заболевших. Статистика говорит о том, что меланома встречается и у людей до 30 лет.

Увы, далеко не всегда человек замечает эти изменения сам. Поэтому не стоит ждать «взрослости» для начала профилактики. Проходить ежегодное обследование у дерматолога должны ежегодно все члены семьи, включая малышей.

7 Родинки диагностируются с помощью дерматоскопии. Это достаточно простой метод, хорошо освоенный дерматологами. Что из себя представляет иссле-



дование? Всего лишь изучение участка кожи под многократным увеличением: рассматриваются структура, края, цвет.

Прибор позволяет доктору хорошо и тщательно рассмотреть родинку и поставить предварительный диагноз. Ведь изменения и признаки рака опытный врач увидит уже на первой стадии.

8 Точный диагноз – было ли новообразование злокачественным или нет – возможно поставить только после его удаления и получения патогистологического заключения.

Поэтому если врач считает, что это нужно удалять, то не стоит надеяться на чудо или просить дополнительных исследований. Чем раньше провести диагностику и удаление, тем больше шансов обойтись без дальнейшей терапии.

9 Самообследование не только можно, но и нужно проводить. Необходимо следить за динамикой появления или изменения родинок. Для самодиагностики есть простое понятное правило – АККОРД. Запомните его. Каждая буква в слове имеет свое значение – признак перерождения родинки

ДНИ МЕЛАНОМЫ: КОГДА И ЗАЧЕМ?

Всемирный День меланомы проходит каждый год в конце апреля-начале мая. Это всемирная социальная миссия по профилактике рака кожи. Украина присоединилась к движению в 2011 году, и многие дерматологи поддерживают важную инициативу. Это дни, когда сознательные врачи всего мира приглашают пройти бесплатную диагностику новообразований с дерматоскопией, задать врачу вопросы о здоровье кожи. Все эти годы одними из самых активных участников акции являются врачи клиники CALM, на базе которой создан глобальный социальный проект SkinScan, в рамках которого проводится много полезных мероприятий, осуществляется бесплатная диагностика, организуются ликбезы для пациентов и врачей, ознакомительные встречи для журналистов.

в злокачественное образование.

А – асимметрия: если условная линия делит родинку на две неравные половинки.

К – край: если он становится неровным, рваным, с зазубринками.

К – кровоточивость: если родинка без травмы вдруг начинает кровоточить.

О – окрас: изменяется цвет, родинка становится более темной или светлой.

Р – размер: если родинка больше 6 мм в диаметре.

Д – динамика: интенсивный рост, появление корочек, трещинок, выпадение волосков.

Если при самостоятельном осмотре родинки вы увидели больше трех признаков АККОРДа – это повод немедленно обратиться к врачу для проведения профессионального осмотра и дальнейших рекомендаций.

10 Рак кожи на ранних стадиях никак не проявляется. И в этом его основная опасность, ведь пациент не чувствует



В 2021 году Дни меланомы в Украине начнутся 24 мая. Не пропустите!

боли, зуда, не ощущает какого-либо дискомфорта. Самостоятельно, без дерматоскопии, определить рак довольно сложно.

11 Основная причина перерождения родинок в меланому – отсутствие культуры загара. Несмотря на то, что с детства мы повсюду слышим, что нельзя загорать в период с 11 до 16 часов, обычно все пляжи в жаркое время года забиты с утра до вечера. Особенно злоупотребляют этим девушки, стремясь к шоколадному загару, нередко даже топлесс! А ведь активное солнце провоцирует перерождение родинок, преждевременное старение (фо-

тостарение), появление кератом и пигментаций, а также существенно обезвоживает кожу. И то, что может быть приятным и полезным, становится настоящим оружием массового поражения.

12 Если в вашем роду были случаи меланомы, то вы уже в группе риска. Это вовсе не значит, что нужно панически бояться солнца и требовать немедленно удалить все родинки на коже. Просто людям из группы риска нужно чаще посещать дерматолога, регулярно проводить обследование, исключить пребывание на солнце в пиковую жару и всегда использовать солнцезащитный крем.

ПОЧЕМУ В УКРАИНЕ СТАЛИ ЧАЩЕ БОЛЕТЬ МЕЛАНОМОЙ?

- В нашей стране нет культуры загара и пребывания на солнце.
- Низкая онкологическая настороженность, как среди обычных людей, так и в среде профессионалов.
- Во многих государственных клиниках нет современной аппаратуры для ди-

- агностики, особенно на ранних этапах.
- Низкая осведомленность населения о меланоме и ее причинах.
- Стремительно ухудшается экология, которая влияет на развитие опухолевых процессов.
- Вопиющая безграмотность, порой на уровне суеверия, по

- отношению к родинкам и новообразованиям на коже.
- Огромное количество случаев самолечения, которые часто приводят к нежелательным, а порой и фатальным последствиям.
- Нет культуры регулярного профилактического посещения дерматолога.



Леся Краси́й,
акушер-
гинеколог, врач
ультразвуковой
диагностики,
генетик.
Медицинская сеть
«Добробут»

Обсудим вопрос контрацепции

Один из важных вопросов, которые нужно обсуждать в паре – выбор контрацепции. Актуален он не только в начале отношений.

Поговорим о контрацепции простым и доступным языком, чтобы развеять самые распространенные мифы. Это поможет сориентироваться и позволит обсудить наиболее приемлемый, безопасный и удобный для вас способ контрацепции со своим женским доктором на следующем визите. Кстати, интересуется ли ваш доктор этим вопросом? Ведь в таком простом и коротком обсуждении этой насущной проблемы, прежде всего – забота о вашем здоровье и комфорте в отношениях с любимым человеком! Самый надежный способ контрацепции в общем-то – само отсутствие половой жизни. Но мы не будем рассматривать такой вариант развития событий. Сосредоточимся на том, что

интимная жизнь у нас присутствует. Итак, каким же образом мы предпочитаем заботиться о себе?

Кардинальное решение

В современном мире все больше женщин имеют доступ к качественной медицине и правильному информированию, и соответственно, уровень прерываний нежелательной беременности в странах с разным социально-экономическим развитием с каждым годом падает – ведь это прямо зависит от образованности и социальной ответственности женщин. И даже несмотря на технологии существующего на сегодня «более безопасного» медикаментозного прерывания (которое со стороны выглядит вполне безобидно в виде приема нескольких спасительных таблеток, способствующих вызвать месячные) – это огромный гормональный стресс для организма, который, увы, может закончиться плачевно для репродуктивного буду-

щего молодой женщины. Как и любые хирургические манипуляции (даже минимальноинвазивные) могут иметь определенные риски последующих проблем с оплодотворением и вынашиванием, в момент, когда «то самое, нужное» время наступит. Поэтому правильно подобранная надежная контрацепция – единственно верное решение для женщин, которые любят, уважают, ценят себя и планируют свою жизнь.

Посткоитальная (экстренная) контрацепция – вариант, который можно использовать в крайних ситуациях (случайный незащищенный половой контакт, изнасилование, или в случаях, когда порвался презерватив в периоде, близком к овуляторному). Данный вид контрацепции совсем не полезен и не может использоваться часто и регулярно, так как при его применении в организм поступает большое количество высокодозированных гормональных ве-





ществ, вызывающих нарушение цикла, а часто и сопровождающихся обильным кровотечением.

Беспечная позиция

Страшно признаться, но наиболее частым ответом на гинекологическом приеме о способе контрацепции, применяемом женщинами сознательного возраста, имеющих семью и постоянных партнеров, является прерванный половой акт (преждевременное извлечение полового органа мужчины из влагалища до момента семяизвержения). У многих этот способ действительно работает «годами», однако является крайне ненадежным. В чем же подвох метода? Если разобраться в физиологии полового контакта – семяизвержение у мужчин может происходить за несколько секунд до ощущения приближающегося оргазма, то есть фактически в момент извлечения полового органа небольшое количество активной спермы уже может отправиться в путешествие по

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ ПРИ ПОДБОРЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

Ежегодный профилактический осмотр (с проведением скринингового ПАП-теста – анализа на онкоклетки с поверхности шейки матки), маммография (рентген молочных желез), проверка показателей свертываемости крови и печеночных проб позволяет оценить состояние здоровья женщины и ми-

нимизировать риски возможных побочных эффектов.

Назначить контрацептивы доктор может и без проведения специальных дорогостоящих гормональных обследований, на основании потребностей и жалоб пациентки, после проведения стандартного гинекологического обследования.

Побочные эффекты часто отталкивают женщин от применения КОК, но стоит учесть что многие из этих эффектов – временные и проходят, когда организм адаптируется к препарату, обычно через 2-3 месяца от начала приема. Иногда проблему можно решить путем замены или подбора другого препарата.

половым путем женщины и быть готовым к оплодотворению. Кроме того, при повторных близких во времени контактах, в семенной жидкости и секрете простаты мужчины, выделяемом как смазка, содержится небольшое количество активных сперматозоидов от предыдущего полового акта.

По календарю

Биологический метод также распространен. Путем расчета возможного времени овуляции женщина определяет «безопасные» дни цикла, когда можно жить открыто, не предохраняясь. Обычно такими днями считается период сразу после окончания менструации или во второй половине цикла, ближе к месячным. Однако следует учесть, что овуляции (и соответственно, наиболее опасный период для зачатия) при коротком цикле могут происходить сразу после окончания кровянистых выделений, кроме того, может происходить сразу несколько овуляций за цикл (особенно когда половые контакты редкие и связанные со значительным возбуждением партнерши). Кроме того, стоит учесть, что сперматозоид в благоприятной для него вагинальной среде, «спрятавшись» в карманах сводов влагалища, может сохранять свою жизнедеятельность

несколько дней (максимум до недели) – спокойно дожидаясь «своей» яйцеклетки для оплодотворения. Такие сюрпризы случаются нередко. Всевозможные орошения, спринцевания, вливания во влагалище неких спермицидных растворов после полового контакта не являются эффективными ввиду большой скорости движения сперматозоидов после эякуляции (они могут достичь своей цели и оказаться на пути к яйцеклетке еще до того момента, пока женщина окажется в ванной и начнет производить гигиенические процедуры). Кроме того, варварское вливание во влагалище спермицидов домашнего приготовления в виде кислот, мыльных растворов или других фантастических народных средств может привести к ожогу

нежной слизистой влагалища и нарушить микробиологический состав влагалища, выполняющий важную защитную функцию.

Подобные осложнения часто встречаются у женщин, увлекающихся местной контрацепцией – когда до момента полового контакта во влагалище вводится специальная вагинальная свеча со спермицидным химическим веществом в составе (чаще это кислоты, убивающие сперматозоиды). Данный метод допустим для нерегулярного применения у женщин,

ЕСЛИ МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ ВАМ ПОДОШЕЛ, ПРИМЕНЯТЬ ЕГО НУЖНО НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ, БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ.

имеющих редкие половые контакты, с нерегулярными спорадическими овуляциями, допустим, в старшем пременопаузальном возрасте. Однако стоит помнить о пагубном влиянии химических веществ на слизистую влагалища, нарушающих его нормальный микробиом и как следствие вызывающих рецидивирующие вульвовагиниты, сухость слизистых, микротрещины вульвы, нарушение защитного барьера кожи и слизистых покровов половых органов.

Барьерный метод

Презерватив (как мужской, так и реже распространенный женский — диафрагма, которая надевается на шейку матки) — это преимущественный способ контрацепции для пар, вступающих в половую связь вначале своего романтического пути или молодых женщин, ищущих своего идеального партнера, часто меняющих половых партнеров. Либо наоборот, презерватив часто используют в случаях, когда половые отношения происходят крайне редко (интимные встречи раз в несколько месяцев). Презерватив защищает от большинства инфекций, которые передаются преимущественно половым путем (гонорея, хламидия, трихомонада и др.), в том числе, и от возбудителя сифилиса и вируса иммунодефицита человека.

Через поры презерватива могут проникать некоторые вирусы, так как презерватив только частично (в большей доле) задерживает проникновение вируса папилломы человека, высокоонкогенный штамм которого является причиной возникновения рака шейки матки, а низкоонкогенный вызывает возникновения неприятных выростов на коже и слизистой половых органов — папиллом и кондилом.

Как правило, постоянные партнеры со временем ленятся использовать презерватив постоянно и правильно, прибегая к этому методу время от времени, в «опасные» дни, тем самым рискуя получить нежелательную беременность. Повторим, этот метод идеален для женщин, которые находятся «в поиске» своей второй половинки, и в случае, когда необходи-



Миф о том, что от таблеток женщина обязательно должна набирать в весе в современном мире давно развенчан.

ма безопасность половых контактов в плане урогенитальных инфекций.

Ищем самый надежный способ

И все-таки, если говорить о действительно надежных методах предохранения от нежелательной беременности у женщин, имеющих постоянного и проверенного полового партнера, когда с презервативом уже некомфортно и неудобно — их существует два. Это внутриматочная система и гормональные контрацептивы.

Внутриматочная система — прорыв на рынке контрацепции. Она кардинально отличается по механизму действия от обычных внутриматочных спиралей. Внутриматочные контрацептивы (спирали) — это Т-образные либо спиралевидные, пластиковые с добавлением меди, серебра, иногда даже золота или металлические устройства, помещенные в полость матки и создающие механическую преграду для прикрепления плодного яйца в матку, кроме того за счет действия металлов вызывающие хронический воспалительный процесс в слизистой матки (эндометрии), который и нарушает процесс имплантации (прикрепления плодного яйца) в полость матки.

Внутриматочные системы существуют двух видов, в зависимости от концентрации производного прогестерона — левоноргестрела, высвобождающегося из мини-контейнера ежедневно в полость матки одинаковыми порциями. Одна из систем разработана с лечебной целью для борьбы с гиперпластическими процессами (усиленного разрастания слизистой матки, которое приводит к обильным кровотечениям во время и между менструациями и увеличивает онкологические риски) и гиперменструальным синдромом (обильными менструациями), срок действия ее — 5 лет. Часто женщины, страдающие в перименопаузальном периоде подобными нарушениями цикла, ощутив кайф применения данного устройства, успевают поменять 3-4 системы до времени наступления стойкой менопаузы, одновременно защищая себя и от назойливых проблем, профилактируя онкопатологию эндометрия и обеспечивая себе надежную защиту от нежелательной, но все еще вероятной в такой «зрелый» период беременности.

Вторая система разработана для молодых женщин преимущественно с целью контрацепции, со сроком высвобождения левоноргестрела до 3-х лет и с меньшей в 4 раза (по сравне-

нию с первым вариантом) его концентрации, однако сохраняющую свое атрофическое (угнетающее) действие на слизистую матки, вследствие чего менструации при применении систем этого вида все такие же скудные и ненавязчивые, и эффект тройного механизма защиты сохранен.

Тройной механизм защиты – самое важное и инновационное во внутриматочных системах обоих типов действие – осуществляется за счет, во-первых, сгущения цервикальной слизи, которая как «пробка» (аналогично, как во время беременности и периода лактации) закрывает цервикальный канал и вход в матку – таким образом сперматозоид не может проникнуть в полость матки и «добежать» до яйцеклетки. Соответственно, оплодотворение не происходит и abortивного действия контрацептива нет. Вторым барьером есть та самая атрофия слизистой матки (эндометрия) – за счет действия прогестина происходит угнетение разрастания слизистой матки, что и приводит к скудным мажущим выделениям темно-коричневого цвета во время менструации, вместо привычных обильных кровянистых выделений. И, наконец, третий и самый простой барьер – как и у обычных спиралей – само механическое наличие инородного тела в полости матки.

Внутриматочные системы с левоноргестрелом имеют огромное преимущество перед обычными внутриматочными спиралями вследствие их более эффективных механизмов защиты и отсутствием побочных явлений, возникающих при применении обычных внутриматочных спиралей (таких как наличие обильных, болезненных менструаций, возрастающего риска возникновения ectopической – внематочной беременности). Система имеет минимальное системное влияние на организм, так как основная мишень действия прогестина – это именно полость матки, она разрешена для применения кормящим мамам.

Действуют гормоны

Гормональная контрацепция доступна в форме таблеток, вагинальных колец и имплантов. Контр-

ацептивные импланты на рынке Украины на сегодняшний день не зарегистрированы. Наиболее часто используемые современные препараты с разным составом и разными видами действия – комбинированные оральные контрацептивы (КОК).

Правильно подобранные таблетки (КОК) позволяют обеспечить не только надежное предохранение от нежелательной беременности, но и помогут избавиться от предменструального синдрома, улучшить психоневрологическое состояние, устранить проблемы на коже (нежелательный рост волос, акне). Некоторые контрацептивы назначаются в лечебных целях совместно с дерматологом для лечения высыпаний на лице и теле, угревой болезни, гирсутизма. Лечебный эффект гормональной контрацепции зависит в основном от второго, прогестинового компонента гормональной таблетки. Контрацептив подбирается индивидуально, учитывая возраст, гормональный фон, особенности женского организма, в том числе и конституци-

ональные и косметологические. При этом, достигнув результата после применения контрацептива с большей (лечебной) дозой, к примеру, антиандрогенного вещества – снижающего уровень мужских половых гормонов в организме, если контрацепция для женщины продолжает быть актуальной, можно «перейти» на контрацептивный препарат похожего действия с меньшей дозой, для длительного применения и сохранения желаемого эффекта. Гормональные таблетки назначаются также для лечения или облегчения симптомов течения некоторых гинекологических состояний (функциональные кисты яичников, эндометриоз, нарушения менструального цикла, СПКЯ).

Принимая гормональные контрацептивы, женщина обеспечивает себе стабильность гормонального уровня во время цикла и психо-эмоционального состояния. Также отмечается уменьшение обильности кровянистых выделений во время месячных, а сами менструации становятся безболезненными.

С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА

Для молодых женщин, планирующих осуществить свои репродуктивные планы в ближайшем будущем, современные контрацептивы насыщаются фолатами – веществами, которые при приеме до момента зачатия и во время ранних сроков беременности, достоверно снижают риск развития пороков нервной системы у плода. Для женщин старше 30 лет существуют контрацептивы с натуральным эстрогеном (аналогичным тому, который применяется для заместительной терапии в менопаузе), максимально адаптированные к природному циклу, с наименьшим количеством побочных эффектов. Такие таблетки имеют наибольший профиль безопасности и их можно принимать длительно, до менопаузы.



Банка энергетика – быстрое решение. Но каждый раз сомнения: наверняка, это вредно и возможны последствия. Что ж, ответим, покупать энерготоник или пройти мимо.

МОЖНО ЛИ ПИТЬ ТОНИЗИРУЮЩИЕ НАПИТКИ?



**Галина
Незговорова,**
к.м.н.,
гастроэнтеролог-
диетолог,
Гастроцентр
Olymed

ЧЕРЕЗ
КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ
ПОСЛЕ ПРИЕМА ЭНЕРГЕ-
ТИКА НАСТУПАЕТ СПАД АК-
ТИВНОСТИ. В ЭТОТ ПЕРИОД
ЛУЧШЕ ЗАПЛАНИРОВАТЬ ОТ-
ДЫХ, А НЕ БРАТЬ НОВУЮ БА-
НОЧКУ. НУ И КОНЕЧНО, ЭНЕР-
ГЕТИК ЖЕЛАТЕЛЬНО НЕ
ПИТЬ НА ГОЛОДНЫЙ
ЖЕЛУДОК.

Что делать, ког-
да силы на исхо-
де и времени по-
чти не осталось
(студенту при подготов-
ке к экзамену; бухгалтеру
при сдаче отчета; водите-
лю-дальнобойщику, чтоб
доехать до пункта назна-
чения; журналисту отдать
«горячий» материал ре-
дактору и спортсмену до-
бежать до финиша)? Как
повысить физическую вы-
носливость, умственную
активность и работоспо-
собность, вернуть бодрость
и снизить сонливость с пе-
ренапряжением?

Многие в таких ситуациях
прибегают к использова-
нию энерготоников (энер-
гетиков) – безалкогольных
тонирующих напит-
ков. И если бы ожидаемый
эффект не достигался, то
вряд ли эти напитки были
бы столь популярны в сов-
ременном мире.
В чем же секрет? И нет ли
какого-то подвоха?

Быстрый эффект

Энергетики обеспечи-
вают кратковременную

стимуляцию нервной си-
стемы практически так
же, как правильно зава-
ренный чай, кофе и дру-
гие напитки, содержащие
кофеин, разве что дейст-
вие более продолжитель-
ное и удобная форма для
использования.

Основные составляющие
энергетиков – вода, са-
хар (глюкоза, фруктоза),
таурин, глюкуронолак-
тон, инозитол, витами-
ны группы В, витамин С
и кофеин.

Сами напитки могут от-
личаться за счет вку-
совых добавок, но свои
функциональные преи-
мущества каждый, как
правило, получает за
счет комбинации основ-
ных ингредиентов.

Проведенная токсиколо-
гическая экспертиза дан-
ных компонентов (в том
числе на международном
уровне) дает основание
относить их к разряду
безвредных. Некоторые
из них входят даже в со-
став детского питания.
Уровень кофеина доста-
точно высок, однако, не
выше, чем в чашке све-

жесваренного кофе или чая того же объема. Инозитол – витамин В8, входит в состав многих ферментов, оказывает позитивное действие на липидный обмен, состояние сосудов и репродуктивную систему человека, стимулирует рост костной и мышечной ткани, а также умственную активность.

Таурин – производное аминокислоты цистеина, которое активизирует обмен веществ, участвует в процессах восстановления поврежденных тканей, угнетает разрушительные окислительные реакции, позитивно влияет на работу головного мозга.

Глюкуронолактон – относится к полигидрокси-слотам, эффективный антиоксидант, оказывает защитное действие на кожу, в частности, это касается изменений, связанных с возрастом.

Витамин С – важнейший антиоксидант, крайне необходим для нормальной функции надпочечников и головного мозга; обеспечивает синтез коллагена, участвует в синтезе и метаболизме гормонов щитовидной железы, улучшает иммунологический статус организма.

Не много ли кофеина?

Стандартные банки напитков (250 мл) могут содержать не более 100 мг кофеина, среднего размера (от 473 до 750 мл) —

ИЩЕМ ВАРИАНТЫ ЗАМЕНЫ

В энергетике объединены вещества, которые бодрят, добавляют энергии и стимулируют мозг. Однако в большинстве случаев организму нужен не весь этот комплекс, а что-то одно, что вполне можно получить из других источников. Это может быть что-то сладкое, что быстро усвоится и повысит уровень глюкозы (фрукт, сок, конфета или напиток с сахаром), чашечка крепкого кофе или чая. Кстати, иногда прохладная вода бодрит не хуже энергетика! Так что вопрос исключительно личного выбора и приоритетов.

не более 180 мг, что обязательно указано на этикетке.

По результатам научного исследования (39 обзоров, подготовленных в 22 странах Европы) безопасности кофеина под эгидой Европейского управления по контролю безопасности продуктов питания (EFSA) в 2015 г., сделаны выводы, что употребление кофеина до 400 мг/сут не опасно для здоровья взрослых, за исключением беременных, доза кофеина для которых не должна превышать 200 мг/сут. Энерготоники разрешены к продаже в нашей стране, поскольку имеют соответствующие документы с подтверждением полной безопасности для употребления, но при соблюдении установлен-

ных рекомендаций.

Например, 5 банок энергетика могут содержать 400 мг кофеина, 125 г сахара, а также 500 ккал. Согласитесь, весомый вклад в калорийность суточного рациона и серьезный удар по эндокринной системе, особенно, если их выпить в течение короткого времени. Кроме того, калории не замедлят присоединиться к жировым депо, а лишний сахар усугубит процессы старения.

Пожалуй, гораздо полезнее будет использование натуральных продуктов и витаминов проверенных производителей, а не содержащих их напитков с избыточным количеством сахара и искусственных пищевых добавок (консервантов, красителей, ароматизаторов), что

крайне не желательно, особенно аллергикам.

Так вредно или нет?

Следует отметить, что степень возможного негативного воздействия энергетика, впрочем, как и любого продукта питания на организм человека, зависит от его качества, количества и от состояния здоровья того, кто его употребляет.

Несмотря на существующие правила разумного употребления энергетиков, гастроэнтеролог Галина Незговорова не советует его пить: беременным и женщинам, кормящим грудью; детям и подросткам до 18 лет; людям имеющим серьезные сердечно-сосудистые заболевания; патологию печени и почек; при обострении болезней ЖКТ, сахарном диабете; при стойких нарушениях сна; эпилепсии. Любой продукт должен использоваться с позиций целесообразности, умеренности и без вреда для здоровья!



Несмотря на спасенную репутацию энергетиков, их все же не стоит употреблять на постоянно основе, разве что в качестве разовой меры.



**ЕЛЕНА
ШТЕЙНБЕРГ,**
остеопат и
кинезиотерапевт
050 05 999 07

ЭВОЛЮЦИЯ нервной системы

Поговорим о том, как остеопатическая коррекция и упражнения влияют на здоровье нервной системы.



Основа остеопатии – это свободное течение жизни через наши тела. Через русла лимфы, крови, ликвора, а также через нервную сеть течет жизнь. Наша задача убрать препятствия на ее пути – функциональные блоки, спазмы, застойные явления. Так мы постоянно учимся у жизни.

Основа метода

У нас нет готовых протоколов для работы, – комментирует наш консультант, остеопат и кинезиотерапевт Елена Штейнберг. – Но, обмен профессиональным опытом является одним из важнейших компонентов нашей специальности. Мы учимся у старших коллег, иностранных представителей нашей специальности, обмениваемся информацией, проводим клинические разборы необычных случаев. Нас объединяет непоколебимая вера в совершенное строение тела и знание о том, как взаимодействуя с телом вернуть ему природную функциональность

и легкость. Как правило, к нам обращаются с болью. Любой локализации и происхождения. Мы работаем со структурами и их функцией. Кость, мышца, орган – все это ткань, все живет в своем определенном паттерне движения, дыхания, питания. Мы же отслеживаем, где, что и почему вышло из строя и как вернуть телу природой заложенную функциональность.

Работа остеопата – это
сонастройка с вашим
состоянием, попытка раз-
браться в причинах
дисбаланса и найти эф-
фективный способ вос-
становить здоровую ра-
боту организма.

Лучше понять свой организм

В последнее время большинство тех, кто обращается к остеопатам за помощью не имеют структурных нарушений. Это важное наблюдение стало основой данного исследования. Сейчас мы наблюдаем уникальные тенденции изменения и адаптации нервной системы к новому времени.

Эти знания и практические навыки помогут вам лучше понять себя, своих детей, а также ваше окружение, и выйти на новый уровень реагирования и взаимодействия.

Наша осанка, эмоциональный интеллект, а также наше здоровье во многом зависят от того, как работает центральная нервная система.

Сбои на разных уровнях нервной системы ведут к развитию гиперактивности, сверхчувствительности, аутического спектра у детей. У взрослых помимо болевых синдромов, вызывают нервозность, тревожность, снижение стрессоустойчивости, трудности с концентрацией, апатию или сверх возбудимость, депрессии, панические атаки. В таких состояниях сложно выстраивать гармоничные отношения с собой и миром.

Все это связано с нарушением работы структур мозга – на уровне ствола мозга живут примитивные рефлексы. Они встраиваются в работу подкорковых структур и коры головного мозга. Это «коротит» нервную систему и приводит к вышеописанным симптомам.

Личные наблюдения

Елена подробно делится своим опытом и выводами. На протяжении полугода ей удалось отследить на примере 40 человек, которые принимали участие в эксперименте КАК:

- растормаживается и «коротит» нервная система, под влиянием активных рефлексов;
- примитивные активные рефлексы влияют на качество повседневной жизни;
- это проявляется в теле и психике;
- интегрировать активные рефлексы с помощью упражнений.

В ходе эксперимента оказалось, что 70% людей ежедневно испытывают сложности с пониманием «Чего я хочу?»

66% – испытывают чувство тревожности каждый день.

56% – чрезмерно вспыльчивы и раздражительны.

У 54% – повышенная чувствительность.

Каждый второй испытывает:

- сложности со сном;
- с установлением личных границ;
- с принятием ответственности;
- страдает от созависимости в отношениях;
- от преувеличенной потребности в деятельности и отсутствия дисциплины.

Каждый третий испытывает:

- проблемы с дыханием;
- боли в шее;
- проблемы с давлением;
- зрением.

И самое важное, что нарушения на физическом уровне часто не имеют отношения к структурным нарушениям. А вышеперечисленные симптомы на психо-эмоциональном уровне, которые пытаются годами лечить у психотерапевтов, не связа-

ПРОЯВЛЕНИЯ ДИСБАЛАНСА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА УРОВНЕ ТЕЛА:

66% – не могут носить тесную одежду, ремни;

62% – испытывают трудности боли в спине;

60% – испытывают вялость в течение дня, недостаточное восстановление после сна;

41% – знакомы с повышенной

нервозностью, тиками;

38% – чувствуют стеснение, онемение в области грудной клетки;

35% – проблемы с кишечником, гастрит, СРКТ;

31% – есть сложности удержания вертикального положения, сутулость.

ны с личностью человека.

Примитивные активные рефлексы значительно снижают уровень жизни. И это было доказано в ходе эксперимента. Те, кто на протяжении 2-3 месяцев практиковал специализированные комплексы упражнений, отслеживали значительные изменения как в теле, так и в более зрелых реакциях на события. На глубинном уровне мы все стремимся к балансу, но под влиянием рефлексов можем истощаться задолго до прибытия в ресурсные состояния.

Проявления нервной системы, которые снижают качество жизни, могут быть осознаны и перепрошиты через выполнение упражнений.

В поисках гармонии и здоровья

Есть масса причин по которым происходит сбой в работе структур нервной системы: травмы, стрессы, интоксикация, а также структурные нарушения краниоскальной системы, фиксация креста, симфиза, дисфункция височно-нижнечелюстного сустава.

Но важно другое. Как этим управлять. Как привести себя в состояние равновесия, радости, спокойствия и удовлетворения, то есть здоровья?

Тех, кто хочет глубинно разобраться в этом вопросе, а также помочь себе, детям (как на физическом, так и на эмоциональном плане) Елена Штейнберг приглашает на свой авторский вебинар «Синхронизация нервной системы и ритмов жизни». На вебинаре

будет детальный разбор того, как это работает, кроме того вы сможете научиться тестировать рефлексы у себя и своих деток. Помимо этого вы получите комплексы упражнений на интеграцию активных рефлексов. В процессе практики обнаружите, что многие эмоциональные состояния и ощущения в теле становятся вам подвластны, что дети значительно лучше стали учиться и воспринимать информацию, ушли состояния тревожности и подавленности. Эти знания и навыки помогут вам значительно повысить качество жизни и уровень эмоционального интеллекта. Возможно, вам захочется больше развиваться в этом направлении.

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

Добавь в маринад пряности и травы. Отлично подойдет тимьян или базилик. А розмарин придаст блюду нежный хвойный аромат.

⌚ 3 часа + 30 минут

🍲 10 порций

🔥 В 100 г: 330 ккал

- 2 кг постной свинины
- 5 зубчиков чеснока • 5 луковиц
- 1 стакан сахара
- 1 стакан соевого соуса
- растительное масло • черный молотый перец

1 Мясо промой, просуши и нарежь крупными кубиками. Измельчи чеснок, лук нарежь кольцами. Смешай

в большой емкости сахар, соевый соус, лук, чеснок и черный перец. Добавь кусочки свинины, перемешай, накрой крышкой и оставь для маринования как минимум на 3 часа. В идеале – на ночь.

2 Разогрей гриль или мангал. Смажь растительным маслом решетку гриля. Нанижи мясо на шампуры, чередуя кусочки с кольцами лука. Жарь шашлыки по 5 минут с каждой стороны.

Гриль, мангал и барбекю!

ЛУЧШИЕ СОУСЫ

БАРБЕКЮ

Ворчестерский и соевый соус соедини с кетчупом, коричневым сахаром и добавь совсем немного яблочного уксуса. Перемешай.



ЦАЦИКИ

Смешай натуральный йогурт, свежие огурцы, нарезанные маленькими кубиками, измельченный чеснок, мяту, соль и сахар.



ТОМАТНО-ГОРЧИЧНЫЙ

Проточи измельченный чеснок в растительном масле. Добавь кетчуп, поперчи, протуши еще пару минут и положи горчицу. Смешай в блендере.



КАРРИ

Обжарь в масле измельченные лук и чеснок. Влей воды и увари в два раза. Добавь молотые миндаль и кешью, карри, перец и кардамон. Взбей в блендере.



СЛАДКИЙ ГОРЧИЧНЫЙ

Смешай равные части дижонской горчицы и меда. Добавь растительное масло, соль и перец. Взбей в блендере до получения однородной массы.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ С ЗИРОЙ И КОРИАНДРОМ

Вместо кориандра и зиры можно добавить в фарш мелко нарезанный базилик и сок лимона.

⌚ 1 час 35 минут

🍽 6 порций

📊 В 100 г: 299 ккал

- 1 кг баранины с жиром
- 3 луковицы
- соль
- 1 ст. л. молотого кориандра
- 1/2 ч. л. зиры
- черный свежемолотый перец

1 Мясо нарежь небольшими кусочками и пропусти через мясорубку. Лук нарежь мелкими кубиками. Мясной фарш смешай с луком и пряностями, хорошо вымешай. Поставь на 1 час в холодильник.

2 Мокрыми руками насади фарш на шампуры, плотно прижимая его к шампуру, чтобы внутри не оставалось полостей.

3 Поставь шампуры на мангал с горячими углями и жарь, постоянно поворачивая.



КУРИЦА С САЛЬСОЙ ИЗ МАНГО

Добавь в сальсу половину измельченного перчика чили. А сок лайма можно заменить лимонным соком.

⌚ 1 час 15 минут 🍽 4 порции 📊 В 100 г: 260 ккал

- 2 куриные грудки
- 1 манго
- 1 авокадо
- 1/2 красного болгарского перца
- 1 луковица
- 3 веточки петрушки
- 1 лайм
- 1 ч. л. красного винного уксуса
- 30 мл соевого соуса
- 1/2 ч. л. горчицы
- оливковое масло
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец

1 Манго, авокадо, лук и болгарский перец очисти и нарежь кубиками. Переложи в миску, добавь уксус и сок лайма. Перемешай и поставь в холодильник на 1 час.

2 Чеснок измельчи, добавь соевый соус, 1 ст. л. масла и горчицу. Грудки разрежь на 4 части, натри смесью и поставь на 1 час в холодильник. Обжарь на гриле по 5 минут с каждой стороны.

БАРАНИНА С АПЕЛЬСИНАМИ

Между кусочками мяса нанижи на шампуры апельсины и лук.

⌚ 24 часа + 30 минут

🍽 8 порций

🔥 В 100 г: 248 ккал

• 1 кг баранины • 100 г семян кориандра • 4 небольших луковицы • 1 л апельсинового сока • 50 г ликера • 6 апельсинов • 1 стручок зеленого перца чили • соль

1 Мясо нарежь, перетри с измельченным кориандром и перцем, залей соком, ликером, поперчи и переложи апельсинами, нарезанными круглыми ломтиками, и половинками луковиц. Поставь на сутки в холодильник, чтоб промариновалось.

2 Нанижи мясо на шампуры. Кастриюлю с маринадом поставь на гриль, доведи до кипения и немного увари.

3 Жарь шашлыки, пока мясо как следует не прожарится. Выложи шашлык на горячее блюдо и накрой на 5 минут крышкой. Подавай с апельсиновым соусом.



МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ ГРИЛЬ

Вылей соус на сервировочное блюдо, сверху выложи гребешки. Подавай с овощами гриль.

⌚ 25 минут 🍽 4 порции 🔥 В 100 г: 180 ккал

• 16 морских гребешков • 100 мл сливок 33 % • 1 лук-шалот • 150 г сливочного масла • 1 ст. л. растительного масла • 50 мл белого сухого вина • 50 мл винного уксуса • соль • перец

1 Вино, уксус и измельченный лук нагревай на огне, пока не останется 1 ст. л. жидкости. Добавь сливки и увари соус наполовину. Маленькими кусочками добавляй масло. Поставь ненадолго в теплое место.

2 Гребешки смажь оливковым маслом, посоли и поперчи. Обжаривай на гриле по 2 минуты с каждой стороны. Гребешки должны стать непрозрачными и поджаристыми.

ЛОСОСЬ В МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

Если маринад с медом покажется тебе чересчур сладким, замени мед не слишком соленым соевым соусом.

⌚ 40 мин 🍷 4 порции 📊 В 100 г: 330 ккал

- 4 филе лосося • 300 г меда • 1 лимон
- 2 зубчика чеснока • пучок кинзы • соль
- оливковое масло • черный перец

1 В кастрюльке смешай измельченный чеснок, кинзу, мед и лимонный сок. Нагревай 5 минут, пока мед не станет легко размешиваться. Сними с огня и остуди. Залей смесью рыбу, посоли, поперчи и поставь в холодильник на 10 мин.

2 Разогрей гриль на среднем огне. Смажь маслом решетку. Обжарь стейки по 5-8 минут с каждой стороны.



ЛУЧШИЕ СПЕЦИИ

Всевозможные специи и пряности своим вкусом и ароматом украсят любое блюдо. Но учти, они требуют деликатного подхода. Следуй принципу: лучше меньше, чем больше!



Мускатный орех Сочетается с любыми видами мяса, рыбы и дичи. Входит в состав известных соусов, например бешамеля. Лучший вкус и аромат дает свежемолотый орех.



Чили молотый Кайенский перец считается самым жгучим из всех сортов перца. Придает блюдам пряно-горький вкус и аромат. Добавляй в мясо не более 1/4 ч. ложки!



Кориандр Одна из самых распространенных и универсальных специй. Используй сушеные измельченные семена и корень. Или зелень, известную нам как кинза.



Имбирь Придает мясу необычный аромат. Чтобы он был насыщенней, добавляй специю в конце приготовления. Кстати, помни, что имбирь еще и снижает уровень холестерина в крови!

САЛАТ С ГРУШАМИ И СПАРЖЕЙ ГРИЛЬ

Сыр с плесенью (горгонзола, дор блю) нарежь кубиками или кроши. Добавь в салат перед подачей к столу.

⌚ 45 минут 🍷 2 порции
📊 В 100 г: 220 ккал

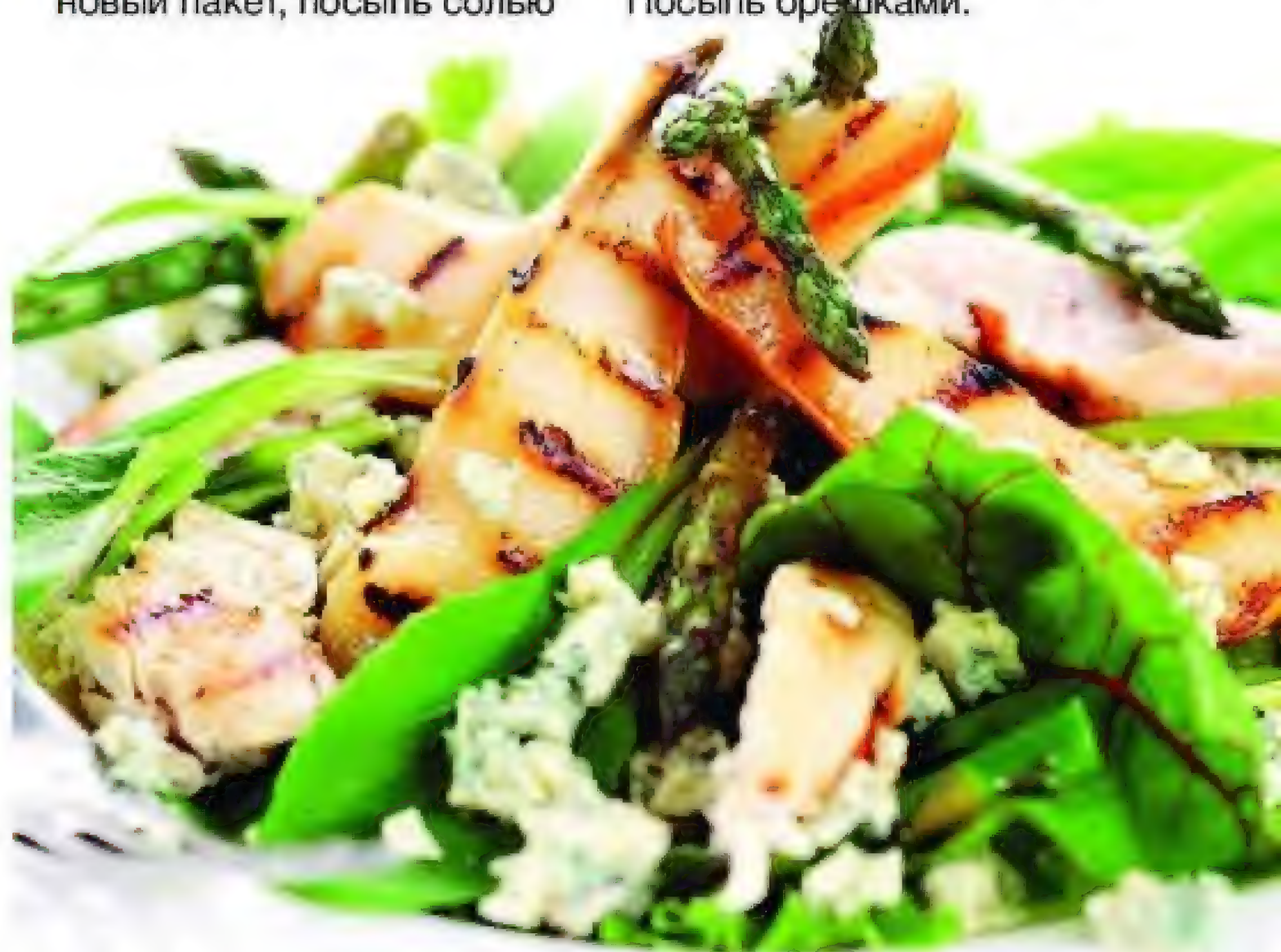
- 3 крепких груши
- 100 г спаржи • 150 г листьев свеклы мангольд • 100 г сыра с плесенью • 1 лимон
- оливковое масло
- 1 ч. л. тростникового сахара
- 2 ст. л. кедровых орехов

1 Срежь кончики спаржи, положи ее в полиэтиленовый пакет, посыпь солью

и полей маслом, перемешай и оставь на 10 минут. Жарь на гриле 10-15 минут.

2 Груши нарежь ломтиками, сбрызни соком лимона и приготовь на гриле.

3 Выложи промытые и просушенные листья свеклы, груши и спаржу. Полей заправкой из оливкового масла, сока лимона и сахара. Посыпь орешками.



ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Добавь в блюдо тонкие пластины тыквы, предварительно отварив их 3 минуты в кипящей подсоленной воде. Затем обжарь на гриле.

⌚ 30 минут 🍽️ 4 порции
📏 В 100 г: 265 ккал

- 2 красные луковицы
- 2 кабачка • 1 баклажан
- 2 болгарских перца (красный и желтый) • 4 шампиньона • 4 помидора
- 2 зубчика чеснока • 200 г камамбера • 4 веточки базилика • оливковое масло

1 Баклажаны, лук и кабачки нарежь круглыми ломтиками, перец – полосками. Смажь овощи маслом и запеки на гриле: лук – 2 минуты с каждой стороны, овощи и грибы – по 3-4 минуты.

2 Измельчи чеснок и базилик, залей 2 ст. л. масла. Полей овощи. Укрась кусочками камамбера.



КЮФТА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ НА ШАМПУРАХ

Традиционно готовится из баранины, но можно использовать и говяжий фарш.

⌚ 30 минут 🍽️ 6 порций 📏 В 100 г: 298 ккал

- 750 г фарша из баранины • 1 луковица
- 2 болгарских перца • пучок петрушки
- 1 ч. л. смеси перцев • соль

1 Петрушку промой, просуши и мелко нарежь. Соедини с фаршем, посоли, добавь смесь перцев и тщательно перемешай.

2 Сформируй из фарша шарики. Плотно нанижи их на шампуры, чередуя с крупными кусочками красного болгарского перца.

3 Жарь на гриле или мангале в течение 10-15 минут, время от времени поворачивая, пока мясо не подрумянится.

ДОРАДА В БЕКОНЕ ПО-ЯПОНСКИ

Вместо дорады можно использовать семгу, палтус, камбалу или сибас.

⌚ 20 минут 🍳 2 порции

🍴 В 100 г: 302 ккал

- 600 г филе дорады
- 300 г сырокопченого бекона
- 1 лимон • 2 зубчика чеснока
- 5 веточек укропа • пряные травы • перец • соль

1 нарежь рыбу небольшими кусочками. Посоли, поперчи, обваляй в измельченном чесноке и укропе, сбрызни соком лимона. Каждый кусочек заверни в ломтик бекона и нанижи на шампуры.

2 Положи шашлычки на сильно разогретый гриль и обжаривай примерно 4-5 минут с каждой стороны. Рыба будет готова, когда бекон полностью прожарится.



СТЕЙК С СОУСОМ ПУТТАНЕСКА

Обжаривай стейки на гриле по 3-4 минуты с каждой стороны.

⌚ 45 минут 🍳 4 порции

🍴 В 100 г: 380 ккал

- 400 г говяжьей вырезки • 3 помидора • 1 ст. л. каперсов • 4 филе анчоусов • 3 зубчика чеснока • 8 черных оливок без косточки • 1/2 стручка перца чили • 3 ст. л. оливкового масла • 2 ст. л. нарезанной петрушки • розмарин • соль

1 нарежь вырезку на порционные куски. Измельчи зубчик чеснока, розмарин, добавь 2 ст. л. масла, замариновуй в смеси мясо.

2 Все ингредиенты, кроме петрушки и анчоусов, нарежь, посоли и готовь в масле 15 минут, пока соус не загустеет. Добавь анчоусы, петрушку и готовь еще 2 минуты. Сними с огня и положи чили. Полей мясо.



ВАЖНО

Итальянский соус путтанеска хорош не только с мясом, но и с пастой. Входящие в его состав анчоусы, каперсы и оливки насыщают обычный томатный соус целым букетом ароматов.

Выгодное пари

Клара сидела в машине, пила горячий латте и наблюдала за домом. Точнее – за мужчиной, который стоял возле большого глиняного коня и копошился, вытаскивая что-то из статуи. Девушка усмехнулась и произнесла: «Если хочешь спрятать – положи на самое видное место». Полчаса назад бизнесмену Сапрыгину позвонили с неизвестного номера и сказали, что в его дом забрались грабители. Доброжелатель назвался другом и повесил трубку. Воры явно были профи, так как им удалось отключить навороченную сигнализацию. Сапрыгин сразу же помчался к себе. Оказавшись в особняке, он действительно увидел следы взлома и разбросанные по полу вещи. Виктор тут же подбежал к троянскому коню, который стоял в гостиной на видном месте. В глиняной статуе находился тайник.

Аферистка

Клара – профессиональная взломщица и аферистка прекрасно знала, что в случае опасности человек первым делом бежит туда, где лежит все самое дорогое. Так прокалывались многие политики и депутаты, в чьи дома она бесшумно заходила и забирала ценные вещи. Взломать сигнальную систему, установленную Сапрыгиным за бешеные деньги, не составило труда. Наследить в доме и при этом не оставить отпечатков – это она прекрасно умела делать. Но Клара догадывалась, что у политика и бизнесмена все было, как в старой сказке про Кощееву смерть. Поэтому в коне среди облигаций и побрякушек должен был находиться ключ от настоящего тайника. И когда в руках Виктора появилась неприметная с виду

карточка, похожая на электронный ключ в гостинице, девушка поставила пустой стаканчик и теперь внимательно наблюдала, куда направится политик. В следующую секунду в доме... опустились жалюзи. Клара усмехнулась и вытащила из сумки парик, мини-юбку и туфли на каблуке. Переоделась, сделала яркий макияж, надела солнцезащитные очки и вышла из авто.

Нежданная гостья

Внезапный звонок в дверь нарушил планы Сапрыгина. От неожиданности он пролил на себя машинное масло, поэтому злой и раздраженный подошел к видеодомофону. На экране Виктор увидел эффектную девушку, которая, выгнув спинку, поправляла кружево на мини-юбке. Политик застыл, не в силах отвести взгляд от шикарной фигуры.

– Вы к кому? – спросил он.

Девушка выпрямилась, провела пальчиком по краю губ и ответила:

– Ну вот, приехали! Сам вызвал, а теперь спрашиваешь. Кто любит пошалить среди бела дня: я или ты?

Он шел на ее голос, как кролик на удава. Сразу открыл дверь и пригласил в дом. В девушке было что-то особенное и почему-то... очень знакомое. Она выглядела сногшибательно. Сапрыгин замер, разглядывая ее.

– Так и будем стоять, Игорек? Или в дом пригласишь? Сапрыгин с трудом оторвал взгляд от ее груди.

– Какой еще Игорек? Я Виктор.

Она удивленно посмотрела на номер дома, потом снова на политика.

– Сорри, неувязочка вышла. Я номер дома перепутала, –

ответила красотка и обратила внимание на пятна от машинного масла на его костюме. – Ты, наверно, гонщик? – Да! – тут же соврал Сапрыгин. Она приблизилась и прошептала ему на ухо: – Люблю тех, кто рискует. – Тогда почему мы стоим на пороге? Заходи! – Ты столько не заплатишь. – Это еще почему? – обиделся Сапрыгин. – Гонщики все деньги спускают на дорогие тачки, – ответила она, развернулась и пошла прочь от его дома. Политик постоял пару секунд на пороге и закрыл дверь. Он не был гонщиком, но тоже покупал очень дорогие машины. Даже тайник находился у него именно в автопарке. Но теперь кроме роллс-ройсов, бугатти и феррари в его доме появилась еще одна ценная вещь.

Ожерелье

Клара не читала про Робин Гуда, но чаще всего опустошала тайники как раз нечестных на руку людей. За два дня до появления в доме Сапрыгина девушка столкнулась с ним на аукционе, где выставляли ожерелье с бриллиантами. Она выглядела неприметно. Но перед началом торгов Сапрыгин чуть не снес ее, проходя мимо, когда увидел делового партнера в другом конце зала. Клара едва удержалась на ногах и автоматически схватилась за его руку. Мужчина повернулся, взглянул на нее и застыл на месте. – Откуда такая красивая? – спросил Сапрыгин, уже успев накатить виски. – Сколько стоишь? Она усмехнулась. – А ты все покупаешь? – Конечно! Ведь все продается. – Готова заключить с тобой пари, что это не так. – Давай! – Уверен? – Абсолютно! – ответил Сапрыгин. – Самое дорогое, что у меня будет к завтрашнему утру, станет твоим, если я проиграю. – Идет, – ответила незнакомка и скрылась в толпе. Наутро Виктор уже не помнил об этом разговоре. Все его мысли были о том, что в его сейфе лежало невысказанно дорогое ожерелье. Вот только он не купил его на аукционе, а... украл. Полчаса назад Сапрыгин передал деньги человеку, который провернул это дело, но тот пока не догадывался, что в сумке лежали фальшивые купюры.

Неслучайная встреча

Поздно вечером в особняке гремела музыка. Сапрыгин отмечал очередной успех. В доме было полно гостей. Девочки, друзья, партнеры... Все как полагается. Никто не знал причины сабантуйа, но были ему бесконечно рады. Грохот музыки был только на руку взломщице, которая забралась в автопарк политика и теперь стояла воз-

ле емкостей с машинным маслом. Где-то здесь находился тайник. Ключ лежал у нее в кармане. Когда накануне Клара в наряде девушки легкого поведения якобы ошиблась дверью, то успела во время короткого разговора вытащить у Виктора электронную карту. С помощью нее она открыла дверь в тайник, за которой находился сейф. Увидев его, девушка улыбнулась: ее ждала задачка со множеством неизвестных. А в это время, подхватив одну из красоток, Сапрыгин повел ее показать машины. Клара, услышав звук открываемой двери, поняла, что ей некуда бежать... Оказавшись в автопарке, Сапрыгин открыл одну из машин и увлек за собой свою подругу. Та хохотала и упиралась. Неожиданно Виктор заметил возле авто какую-то девушку. Она стояла, облокотившись на машину, и задумчиво смотрела куда-то вдаль. – Вы кто? – удивленно прищурился Сапрыгин.

**Все его мысли
были о том,
что в его
сейфе лежало
немыслимо
дорогое
ожерелье.
Вот только
он не купил
его на
аукционе, а...
украл.**

– Одна из гостей.
– Почему я вас раньше не видел?
Она рассмеялась.
– Ошибаетесь. Мы уже с вами дважды встречались.
Она легко оттолкнулась от автомобиля и пошла в сторону гостиной.
Сапрыгин смотрел ей вслед.
Политик уже не думал о своей даме, потому что вспомнил ту девушку. Сначала он чуть не сбил ее с ног на аукционе. Затем она ошиблась дверью. Теперь снова появилась в его доме якобы в качестве гостьи. Неожиданно у политика перехватило дыхание.
– Пари! – заорал он!
Именно с ней он заключил пари на аук-

ционе. Сапрыгин помчался в гостиную. Девушки среди гостей не было. Он выбежал на террасу, где возле бассейна тоже гуляли его друзья. Но и там ее не оказалось. Депутат рванул к сейфу...

Клара

Быть разной ее научила профессия. Это помогало в работе, особенно если кто-то осмеливался кинуть Клару на деньги. Тогда клиент терял самое дорогое. Девушка усмехнулась и коснулась ожерелья на шее. Виктор все-таки заставил себя заглянуть в сейф. Внутри его тайника лежала... сумка с фальшивыми купюрами. Та самая, которую он передал профессионалу, укравшему во время аукциона ожерелье. Было ясно как день, что им оказался не взломщик, а... взломщица, которая очень ловко провела Сапрыгина.

ПО МОТИВАМ СЕРИАЛА
«БЕЗ ТЕБЯ».
БОЛЬШЕ ИСТОРИЙ
СМОТРИ НА КАНАЛЕ
«УКРАИНА»!





Телец

21.04–21.05

Дела складываются удачно и требуют вашего непосредственного участия. Держите все под контролем! А вот в чувствах попробуйте отдать лидерство своей второй половинке. Это необычно, но приятно!



Близнецы

22.05–21.06

Как и обычно, перед днем рождения немного поштормит, а потом чудесным образом все образуется, как будто по волшебству феи-крестной. Наслаждайтесь дарами Вселенной, она любит вас!

РАК 22.06–22.07

Доверяй, но проверяй – под таким девизом пройдет май. Ваши партнеры и подчиненные ждут от вас какого-то необычного решения, полагаясь на вашу интуицию и хватку в бизнесе. И они правы! В какой-то момент вы вдруг поймете, что надо действовать и окажетесь в победителях! Но бумаги и договора все же просмотрите несколько раз.

ЛЕВ 23.07–21.08

Такой деятельности у вас давно не было: созвоны, деловая переписка, zoom-конференции. Вдобавок ко всему – небольшие хвосты в учебе детей, которые надо подтянуть до конца учебного года. Будет казаться, что в ваш график вообще невозможно ничего втиснуть. К счастью, праздники позволят немного передохнуть и набраться сил.

ДЕВА 22.08–23.09

Вам сложно отключаться от контроля, попыток объяснить логическим путем все действия окружающих. Но события будут подталкивать к тому, чтобы вы немного расслабились, попробовали доверять. Звезды обещают вам много общения, встреч с друзьями и романтические свидания, – насладитесь ими сполна. Близкие люди будут рады ощутить, что они вам очень дороги!

ВЕСЫ 24.09–23.10

Приятно осознавать, что вас любят, правда? В этом месяце вы будете ощущать любовь и поддержку от значимых в вашей жизни людей. Они искренни, даже не сомневайтесь! Ваша привычка все взвешивать и поддавать сомнению ненадолго утратит актуальность. Прекрасное время для каких-то судьбоносных решений.

СКОРПИОН 24.10–22.11

Эмоции движут вами настолько сильно, что хочется ненадолго передохнуть. Спасением станет работа, поскольку потребует сосредоточенности и организованности. Собствен-

но, придется учиться переключаться и договариваться с собой. Облегчение наступит ближе к концу мая и именно тогда вы ощутите, что старались не зря. Выиграете и в личной, и в профессиональной сферах.

СТРЕЛЕЦ 23.11–22.12

Захочется спокойного, необременяющего отдыха. Чтобы уехать куда-то на несколько дней и отключить телефон. Если по каким-то причинам это невозможно сделать, постарайтесь хотя бы чаще выбираться на природу. Возможно, отличным решением станет приобрести домашнего любимца, – он наполнит вашу жизнь яркими красками!

КОЗЕРОГ 23.12–20.01

Кажется, что не вы работаете на благо своего дела, а оно старается для вас. Неслучайно вы столько в него вкладывали. Теперь наслаждайтесь результатами своих усилий и... учитесь делегировать. Сейчас вы на пике популярности и ощущаете обратную связь от других, которая наполняет и вдохновляет. Используйте эти эмоции в качестве личного топлива для новых идей и проектов!

ВОДОЛЕЙ 21.01–19.02

Ваш легкий нрав позволит предупредить начинающийся конфликт и повернуть сложную ситуацию так, как вам выгодно. Однако не спешите раздавать окружающим советы и указания. Будет лучше, если станете действовать сообща.

РЫБЫ 20.02–20.03

Обстоятельства не дадут вам расслабиться: придется принимать решения, стучаться во все двери и требовать к себе внимания. Наберитесь твердости, будьте настойчивы и старательны!

ОВЕН 21.03–20.04

Звезды обещают вам много знакомств и деловых контактов, которые удастся сохранить на долгие годы. Вы выходите на свой новый виток в профессии и личной жизни. Старайтесь не наделать ошибок и напугать своей настойчивостью.



VIVA!

EDIPRESSE
UKRAINA

15 лет

ПЕРВЫЙ ЖУРНАЛ
ОБ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЯХ

www.VIVA.ua



EVELINE

COSMETICS

GOLD LIFT EXPERT

ІННОВАЦІЯ!



2 патентні ЗАЯВКИ

РЕВОЛЮЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗОЛОТИХ ПІДТЯГУВАЛЬНИХ НИТОК



Ексклюзивний антивіковий догляд, заснований на дії потрійної сили **біоактивного золота, відновлювальних масел і омолоджувальних пептидів**. Формули кремів цієї серії стимулюють вироблення колагену й еластину. В результаті під шкірою утворюється щільна мережа нових каркасних волокон, які інтенсивно омолоджують і моделюють овал обличчя.

Ексклюзивна омолоджувальна міцелярна вода забезпечує ефективний демакіаж, очищення й помітне розгладження при кожному застосуванні.

*Премія INTERNATIONAL SUCCESS OF THE YEAR 2020 - Міжнародний успіх 2020 року. Нагорода визнана в Польщі, вона вручається редакцією журналу «Особистості та Успіхи» [Osobowości i Sukcesy] компаніям, що найбільш динамічно розвиваються в усьому світі. Номінація, в якій Eveline Cosmetics отримала цю премію, називається «За розвиток експорту».

